



신선합기도

Bewegung für das Leben



하 의 의

Gefühl und
Menschlichkeit

Ein Haus
für das Leben

KI-DO-IN-BOP
Ein neues Gesundheitstraining

Shin-Son Hapkido Magazin

Inhaltsverzeichnis

Wie können wir das Gefühl und die Menschlichkeit wiederfinden?

Editorial

Wir bauen ein "Haus für das Leben"

Berichte über Veranstaltungen

- Besuch eines Altenheimes
- Einweihung des Dojang in Berlin/Kreuzberg
- Vorführung in Salzburg
- Truly a memorable day
- Vorführung des Dojang Erbach
- Gemeinschaftstraining in Chur/Schweiz

Teilnahme an einem Seminar in Dänemark

- Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Bericht aus Han San Chon

Bericht aus Sambia

Ki-Do-In-Bop

- Ein neues Gesundheitstraining

Geschichten aus dem Alltag

Das höchste Glück

Ernährung

- Fasten
- Tee

Atemtechniken

Persönliches

Veranstaltungskalender '94

Dojang Adressen

Liebe Leserinnen und Leser,

Die bisherigen Ausgaben unseres Magazins sind vergriffen, das Leserecho war überwiegend positiv.

Wir sind keine Profis, bemühen uns aber dennoch, ein ansehnliches Magazin zu gestalten. Mit jeder Ausgabe sammeln wir neue Erfahrungen. Eure Kritik und Eure Verbesserungsvorschläge sind gefragt. Sprecht uns an oder schreibt uns!

Das Heft wird kostenlos verteilt. Die Finanzierung soll über Werbung und Spenden erfolgen. Bisher können die Druckkosten jedoch noch nicht aus diesen Einnahmen bezahlt werden.

Deshalb unsere Bitte: Unterstützt das Magazin mit einem kleinen Unkostenbeitrag.

Wir danken ganz herzlich für Euer Interesse.
Die Redaktion

Impressum:

Anschrift: Shin-Son Hapkido Magazin
Liebigstraße 27

64293 Darmstadt

Tel.: 06151/ 27 97 8

06151/ 62 49 1

06257/ 55 36

Fax.: 06151/ 29 47 33

Herausgeber: Ko Myong
Liebigstraße 27
64293 Darmstadt

Redaktion: Monika Hölzle - Wiesen
Michael Wiesen
Detlef Gollasch

Werbung: Detlef Gollasch

Photographie: Roman Piwitt
Jürgen Schmitt
Margret Simon
Schwster Chong (Sambia)

Druck: Druckerei M. Weih
Siemensstr. 14-16
63512 Hainburg
Tel.: 06182/ 67740

Auflage: 1 500

Konto: Sparkasse Darmstadt
"Hapkido Magazin"
BLZ 508 501 50
Kto 108 045 655

Wie können wir das Gefühl und die Menschlichkeit wiederfinden?

Liebe Leserinnen und Leser,

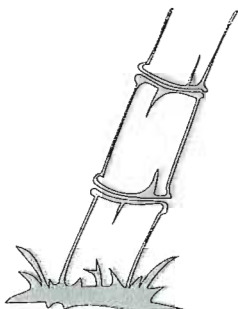
unsere Gefühle sind zu sehr unterdrückt. Wenn wir aber Jung Do (den Weg der Mitte) gehen und unser Leben ins Gleichgewicht bringen wollen, müssen wir sie wiederentdecken, das heißt:

1. unseren Körper fühlen
2. unseren Atem spüren
3. unser Herz fühlen (wieder Mitgefühl entwickeln).

Mit Shin Son Hapkido möchte ich Ihnen hierfür eine Lehrmethode geben.

Alle Menschen haben Gefühle. Die Fähigkeit tief und mit anderen zu empfinden ist Zeichen unserer wahren Menschlichkeit.

Der Name Shinson Hapkido ist nur eine äußere Form und sollte uns nicht gefangen nehmen. Es gibt viele Wege, um die Klarheit und das Gefühl für Körper, Herz und Geist wiederzuentdecken und auszubilden. Wichtig ist nicht der Name, sondern der Inhalt und das Ziel. Das Ziel von Shinson Hapkido ist die Förderung unserer wahren Menschlichkeit. Mit Shinson Hapkido können wir lernen, uns selbst, unsere Familie und Nachbarn, unser Land, die Natur, ja die ganze Welt zu achten, zu lieben und mit Frieden zu erfüllen. Hierbei hilft uns die Shinson Hapkido-Lehrmethode: Vertrauen (Midum), Achtung (Yeey), Geduld (Innee), Demut (Giomson), Liebe (Sarang).



Heutzutage ist bei den meisten Menschen das Gefühl abgestumpft oder gar tot. Nicht nur bei uns selbst, sondern auf der ganzen Welt ist das Gefühl verloren gegangen, und alles ist wie betäubt. Wir sind an einer Grenze angelangt und befinden uns in einer sehr gefährlichen Situation. Überall gibt es immer mehr Brutalität, Gewalt, Krieg und Zerstörung. Wir wissen das wohl, werden aber kaum noch davon berührt. Unsere Nerven sind wie abgestorben. Wir können das Schreckliche, das um uns herum passiert, gar nicht richtig wahrnehmen. Wir spüren die Gefahr nicht. Wenn wir aber doch noch eine Empfindung wie z.B. Angst haben, verschließen wir Augen und Ohren und wollen nichts davon wissen. Unsere Gefühllosigkeit verleitet uns sogar dazu, unbewußt noch mehr Gewalt und Sensationen herbeizuwünschen. Die abgestumpften Nerven brauchen immer stärkere Reize, um überhaupt noch etwas zu empfinden.

Der ursprüngliche Charakter von Herz und Geist (Bonjil) ist: nach innen stabil und klar und nach außen sanft und fließend - voller Weisheit, Tugend, Liebe und Mitgefühl. Unser Körper sollte von diesem Herzen und diesem Geist geleitet werden. Wir leben aber oft umgekehrt: Herz und Geist werden vom Körper und von materiellen Dingen und Wünschen beherrscht. Wir streben nach Bequemlichkeit und materieller Sicherheit. Wir mauern Herz und Geist ein auf diese Weise verlieren wir aber das Gefühl und töten unser wahres Selbst (Bonjil)!

Ohne die Natur können wir nicht leben. Aber viele Menschen denken, sie könnten ohne die Natur auskommen. Sie bauen sich ihre eigene kleine Welt, leben für sich allein und denken nur noch "ich, ich, ich". Aber gerade dann sind sie nicht mehr sie selbst, sondern wie Puppen oder Roboter, die von außen gelenkt werden, nicht leben und fühlen, sondern nur noch funktionieren.

Wenn unser Gefühl abgestumpft oder gar abgestorben ist, können wir die Energie von Himmel und Erde (Chon-



Jie Ki) nicht wahrnehmen, obwohl sie ganz in unserer Nähe ist und uns immer umgibt. Dann können wir uns diese Energie nicht einmal vorstellen, geschweige denn, sie benutzen, um Gesundheit und Harmonie zu erlangen. Wir verschwenden unsere Energie mit Äußerlichkeiten und können uns nicht wieder richtig mit Ki auftanken und regenerieren. Herz und Geist "vertrocknen", der Körper wird schwach, und wir fallen ganz schnell um.

Wenn wir gesund werden wollen, müssen wir uns also erst einmal auf unser Gefühl konzentrieren. Dann können wir auch das Ki des Universums wieder spüren, erkennen, aufnehmen und umsetzen. Deshalb besteht die erste Stufe des Shinson Hapkido-Trainings darin, Körper und Herz zu erwecken und auszubilden. Dieses Training besteht nicht nur aus Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken im Dojang, sondern auch aus Arbeiten wie Aufräumen und Putzen, Sozialarbeit (z.B. der Betreuung von Alten und Behinderten), Hilfsaktionen, praktizierter Nachbarschaftlichkeit, Achtsamkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft im Alltag.

Ein roher Diamant kann nicht strahlen. Erst wenn er geschliffen und poliert wird, leuchtet er klar und schön. Wenn

wir den Diamanten unseres Herzens zum Strahlen bringen wollen, dürfen wir nicht aus Bequemlichkeit oder Angst funktionieren, sondern müssen mutig leben und fleißig arbeiten.

Die Natur ist wie ein Kraftwerk; der Mensch gleicht einer Glühbirne. Wenn die Verbindung zwischen Kraftwerk und Glühbirne gestört oder gerissen ist, kann kein Strom fließen. Obwohl das Kraftwerk soviel Ki produziert, leuchtet die Glühbirne nicht. Wenn unsere Verbindung zur Natur abgebrochen ist, müssen wir im Dunkeln leben. Oft aber ist das Kabel nicht zerrissen, sondern nur stark verdreht, verwickelt und verknotet. Dann fließt das Ki sehr unregelmäßig. Das Licht geht mal an, mal aus, bis es einen "Kurzschluß" gibt: Wir sind ganz durcheinander und schwanken zwischen Euphorie und Depression hin und her. Mal geht es uns gut, mal schlecht. Aber unser Lachen und unsere Freude ist nicht aufrichtig und klar, sondern oberflächlich oder hysterisch. Unser Schimpfen ist nicht Ausdruck des Wunsches, uns und anderen zu helfen, sondern voller Angst oder Wut. Wir leiden unter dem ständigen Auf und Ab und finden das Leben sehr anstrengend.

Shinson Hapkido zu trainieren bedeutet, dieses "Verbindungskabel" wieder zu reparieren, d.h. den Kontakt zwischen dem Ki des Universums (Chon-Jie Ki) und sich selbst wiederherzustellen. Wenn wir das Gefühl für das Ki des Universums und unser eigenes Ki wiederfinden, wird auch die Verbindung zwischen beiden wieder intakt. Dann ist es, als ob warmes Wasser auf gefrorenen Boden fließt: wie im Frühling erwachen alle Lebensgeister, beginnen sich zu regen und zu wachsen. Ohne Gefühl, d.h. ohne Liebe, ist das Leben leer und hohl und alles, womit man es ausfüllen will (z.B. Religion, Philosophie, Ideologie) hat keine Bedeutung. Man wird ganz betrunken von dem äußerlichen Glanz und gefangen von den äußerlichen Regeln. Statt sich selbst zu finden, verliert man sich immer mehr.

Wenn unser Gefühl abgestumpft oder gar tot ist, können wir das Leben nicht mehr genießen. Jede Ablenkung und jedes Vergnügen, das wir suchen, hilft nur, uns zu betäuben und unser Elend für kurze Zeit zu vergessen. Da die Wirkung solcher Ablenkungen aber nicht

lange anhält, brauchen wir immer mehr davon und geraten schnell in eine Abhängigkeit: Wir werden süchtig nach Fernsehen, Computern, Arbeit, Sex, Alkohol, Drogen, oder auch abhängig von Heilslehren, Ideologien oder Religionen.

Auch Jesus, Buddha, Konfuzius und andere weise Menschen haben Vertrauen, Liebe und Teilen gelehrt, aber wenn wir nur an ihren Namen hängen und ihre Worte predigen, ohne zu fühlen und zu tun, was sie gelehrt haben, sind wir Heuchler und Lügner. Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut, Liebe und Teilen sind keine Theorie! Wir müssen dies leben! Ohne Herz und Gefühl wird jede Lehre zu einer Lüge und Droge. Ohne Gefühl will jede Lehre immer die Beste, Größte und einzig Wahre sein. Sie ist dann kein Weg des Lebens mehr, sondern ein Mittel der Macht und Gewalt.

Noch einmal: Wenn wir leben wollen, müssen wir unser Gefühl wiederfinden!



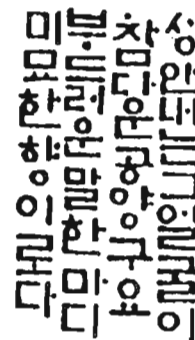
Wir haben Augen, aber sehen nicht; wir haben eine Nase, aber riechen nicht; wir haben Ohren, aber hören nicht, was die Natur uns sagt. Wir haben einen Mund, aber können nicht ehrlich sagen, was in unserem Herzen ist. Wir haben ein Herz, aber spüren keine Liebe und kein Mitgefühl. Wenn wir jedoch die Äußerlichkeiten loslassen und uns innerlich reinigen ("leer" werden), können wir das Licht wieder sehen und spüren. Dann öffnen sich die Augen unseres Herzens, und wir können die Welt klar sehen, den Duft der Erde riechen, die Stimme der Natur hören und mit der Natur sprechen. Dann kommen Körper, Herz und Geist in Harmonie miteinander und in Einklang mit der großen Natur.

Wenn wir mit Hilfe des Ki-Trainings unser Gefühl wiederfinden, beginnt das

Ki wieder stark zu fließen. Dann werden unsere Hände und Füße ganz warm oder sogar richtig heiß. Der Kopf wird klar, das Herz ruhig und der Bauch warm. Alle Organe werden gereinigt, geheilt und gestärkt, und wir fühlen uns frisch und jung. Man mag das für ein Wunder oder Geheimnis halten, aber es ist einfach die Wahrheit!

Wenn wir die unglaubliche Kraft der Natur in uns aufnehmen und mit unserem Ki verbinden, können in der Tat wunderbare Dinge geschehen. Dann können wir das Leben wieder genießen, mit Ki tanzen und unsere Kraft und Liebe mit anderen teilen. Je mehr Ki und Liebe wir mit anderen teilen, desto mehr bekommen wir. **Das** ist wirklich ein Wunder!

Die erste und wichtigste Arbeit besteht folglich darin, unsere Verbindung zur Natur wieder in Ordnung zu bringen. Ki ist kein Geheimnis oder Wunder, sondern eine Wahrheit. Diese Wahrheit hat



keine Grenze. Sie verbindet alle Menschen untereinander und mit der Natur. Ki hat keine Mauer, keine Grenze, keine Religion, keine Ideologie, keine Nationalität, keine Hautfarbe. Ki fließt durch alles hindurch und umarmt alles. Ki ist das Licht und die Liebe des Universums.

Ich wünsche, daß Ihre "Leitung" zwischen "Kraftwerk" und "Glühbirne" wiederhergestellt wird.

Der Glaube und das Vertrauen an das Universum und die Natur ist die "Leitung", die Verbindung des großen Herzens der Natur (Hanol, Gott, Licht) mit Ihrem Geist. Daß Sie diesen Glauben wiederfinden, wünsche ich Ihnen.

Ihr Sabumnim Ko. Myong

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

überall auf der Welt werden Kriege geführt, in vielen Ländern gibt es fast unlösbare soziale Konflikte, die Zerstörung von Natur und Umwelt hat in einigen Bereichen die Grenzen des Ertragbaren bereits überschritten.

In Anbetracht der Fülle all dieser Probleme sind viele der Menschen, die nicht wegschauen oder sich in eine Scheinwelt flüchten, mit Angst erfüllt, von zunehmender Resignation und Hoffnungslosigkeit geplagt. Es ist schwierig geworden, in die Zukunft zu blicken und die Fragen nach einer Lösung all dieser Probleme zu beantworten. Wie steht es mit unserer Verantwortung für die nachkommenden Generationen?

Wenn Zerstörung, Kriege, Unterdrückung, Armut zu überwiegen scheinen, so gibt es aber doch weiterhin die Gegenseite, die positive Seite des Lebens. Die Lehrmethode von Shin Son Hapkido konzentriert sich auf eine natürliche Lebensweise in einem friedlichen Miteinander, auf die Ausbildung von "Menschlichkeit" und den Respekt vor der Natur. Sie strebt einen Ausgleich der Kräfte und eine Gemeinschaft auf dem "Weg der Mitte" (Jung Do) an. Shin Son Hapkido umfaßt mehr, als die reine Bewegungskunst; der Mensch in seiner Gesamtheit ist angesprochen, seine Empfindungen, seine Gedanken und auch sein Handeln. Sowohl äußeres als auch inneres Training soll Mut machen für das Leben und Kraft geben, um für den Frieden zu arbeiten.

In unserer letzten Ausgabe wurde die Shin Son Hapkido Lehrmethode in den Grundzügen vorgestellt. Ein neuer Artikel über die Inhalte und Ziele von Shin Son Hapkido befaßt sich speziell mit dem Thema Gefühle und Mitmenschlichkeit.

Wir freuen uns darüber, daß es auch ganz praktisch vorwärtsgeht:

Mit Ki Do In Bop wird ein von Sabumnim Ko. Myong entwickeltes spezielles Gesundheitstraining vorgestellt. Auch das Projekt "Haus für das Leben" nimmt allmählich Gestalt an.

Das Shin-Son-Hapkido Magazin wird diese Entwicklungen weiterhin begleiten und soll damit selbst einen Beitrag zum Erreichen der angestrebten Ziele leisten.

Monika Hölzle-Wiesen
Michael Wiesen
Detlef Gollasch



Ein Haus für das Leben

Die Mitgliederzahl des Shin Son Hapkido Darmstadt e.V. ist seit der Vereinsgründung im Jahre 1983 stark angestiegen. Mittlerweile zählt der Verein knapp 500 Mitglieder aus Darmstadt und Umgebung, darunter über 100 Jugendliche, Kinder und auch Familien. Über das reine Trainingsangebot hinaus engagiert sich der Verein auch in zahlreichen sozialen und kulturellen Projekten. Viele Mitglieder sind bereit, diese Aktivitäten tatkräftig zu unterstützen. So werden aus den verschiedensten Berufszweigen und Interessenbereichen unterschiedliche Fähigkeiten und vielfältige Kompetenzen in die Arbeit miteingebracht. Die Räumlichkeiten in der Liebigstraße sind zu begrenzt und in ihrer Kapazität erschöpft. Das Bestreben, die nunmehr zehnjährigen Arbeit weiterzuentwickeln, macht zusätzliche, neue Räume erforderlich.



Darum möchten wir ein "Haus für das Leben" bauen, ein Haus in dem sich Menschen begegnen, wo sie Verständnis füreinander entwickeln, Freundschaften schließen können. Auch die Shin Son Hapkido Familie soll dort einen eigenen Raum haben.

Das Haus wird vorläufig den Namen Chon-Jie-In (Himmel-Erde-Mensch) tragen.

Diese Namensgebung beruht auf dem Gedanken, daß Himmel, Erde und Menschen zusammengehören - eins sind. Der Mensch ist Teil der Natur. Wenn die Menschheit krank wird, werden auch Himmel und Erde krank. Dasselbe gilt umgekehrt. Wenn aber Harmonie zwischen Himmel, Erde und Menschen besteht, ist die Welt "gesund".

Die Lebensweise in der modernen Konsumgesellschaft verursacht geistige und körperliche Krankheiten. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten werden künftig noch zunehmen. Das Streben nach materiellem Wohlstand und Besitz und ein auf Raubbau gegründetes Wachsen von äußerem Reichtum

und Komfort hat zur Spaltung der Menschheit in arm und reich und zur Überlastung unseres Planeten geführt. Dankbarkeit und Achtung gegenüber der Schöpfung und Respekt vor der Natur sind uns verloren gegangen. Wir haben unsere natürlichen Lebensgrundlagen schon weitgehend zerstört, was dazu führte, daß die Erde ein großes "Krankenhaus" geworden ist.

Es nützt nichts, nur mehr an den Symptomen zu kurieren. Wir müssen die Zusammenhänge erkennen und die Ursachen angehen. Selbst wenn eine Krankheit mit guter Medizin behandelt wird, reicht dies nicht aus, sie zu heilen, wenn die Ursachen der Erkrankung weiterhin bestehen. Trotz vieler guter Medikamente und einer modernen Medizin nehmen die Krankheiten zu.

Ein Urprinzip des Heilens liegt darin, das Herz, die Menschlichkeit wiederzufinden, das Herz zu öffnen und Menschlichkeit zu verbreiten. Wenn wir dieses Prinzip mit moderner Medizin, guten Medikamenten, bewußter Bewegung, gesunder Ernährung verbinden, werden wir große Wirkung erzielen. Wir sind dazu geschaffen, die materiellen Güter zum Wohle aller zu benutzen und entsprechend damit umzugehen, jedoch nicht, um Sklave des materiellen Besitztums zu sein.

Die Gesellschaft ist gespalten in stark und schwach, reich und arm, gebildet und ungebildet. Insbesondere vollzieht


sich eine immer größer werdende Spaltung zwischen den Generationen, zwischen Jung und Alt, Schülern und Lehrern, Kindern und Eltern. Gegensätze (Polaritäten) gehören jedoch zusammen, auf ihnen bauen sich die Welt und das Leben auf. (Licht und Schatten, Geburt und Sterben). Wenn die Verbindung zwischen den Gegensätzen zerreißt und es irgendwann zur Trennung kommen sollte, hat dies nur noch den Tod zur Folge. Wir müssen dies erkennen und einen Weg einschlagen, der die Gegensätze wieder in Harmonie zueinander bringt.

Die Starken und Besitzenden der Gesellschaft möchten aber ihre Macht und ihren Besitz nicht verlieren; auf der anderen Seite sind die Schwachen und armen Menschen mit Neid erfüllt und auf die anderen eifersüchtig, was zu Resignation, Ohnmacht und Angst führt. Dieser Zustand birgt ein erhebliches Potential an sozialen Konflikten, an Gewalt und Zerstörung in sich.

Die Menschen haben eine große Verantwortung für die Zukunft, denn nur sie verfügen über die Fähigkeit und die Mittel, die Natur wieder zu heilen und gesund zu erhalten. Dies erfordert aber ein globales Denken und Handeln. Es reicht nicht aus, lediglich an den Symptomen zu kurieren um die Schäden an der Natur zu beheben und die Krankheiten unseres Planeten zu heilen. Wir sind zum Umdenken und zu einem Kurswechsel aufgefordert, indem wir uns auf die immateriellen Werte des


Radladen in Selbstverwaltung, Kasinostr. 95, Darmstadt 06151/291884



Last-, Lust-, Liege-, Trekking-, Reise-, Tandem-



Fahrräder
und was dazu gehört

Fahrräder, Pedersen, Teile, Vermietung, Beratung, Service



Di - Fr: 10.30 - 12.30 + 14 - 18 Uhr, Sa: 10 - 14 Uhr, montags zu

Lebens besinnen, indem wir eine zukunftsverträgliche Lebensweise in gegenseitiger Achtung und im Respekt vor der Natur praktizieren und lernen, miteinander zu teilen.

Von alters her hat die Menschheit den Wunsch nach Frieden, Gesundheit und einem langen Leben. Wir glauben, daß der Friede ein Wunsch der Schöpfung ist und daß es unserer Natur entspricht, Frieden zu schaffen. Demgemäß möchten wir handeln, und hierfür soll mit dem Haus ein Beitrag erbracht werden.

Alle Menschen, unabhängig von Alter und Herkunft, können das Haus besuchen, die Einrichtungen benutzen und Freude daran haben.

Besonders für Kinder und Jugendliche ist ein Gesundheitstraining und eine geistige Schulung sehr wichtig, denn sie werden die Zukunft gestalten. Für Kinder und Jugendliche bieten wir ein ganzheitliches Programm an, das u.a. Bewegungskunst (Shinson Hapkido

wir aber auch als Gemeinschaft zwischen nicht verwandten Menschen und auch als Verbundenheit zwischen den verschiedenen Generationen.

Die Aufgaben des Hauses untergliedern sich in folgende Bereiche:

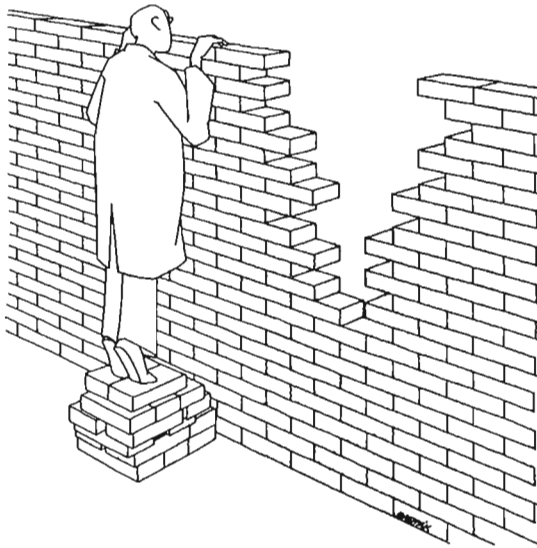
Shinson Hapkido Training
Veranstaltungen und Aktionen zur Unterstützung sozialer Projekte
Förderung kultureller Veranstaltungen im In- und Ausland
Jugendberatung, Familienberatung
Gesundheitsberatung
Tagesprogramme für Schulklassen
Seminare, Lehrgänge (z.B. über berufsbedingte Krankheiten, Behandlungsmethoden, Homöopathie, Gymnastik usw.)
Altenarbeit (Kontakt zu einsamen und alten Menschen, Sicherstellung von Versorgung und Pflege u.a.)
Spezielle Beratungs- und Trainingsangebote für Suchtkranke

- eine Heilpraktikerschule
- ein Leseraum mit Bibliothek
- Gästeraum
- Architekturbüro
- Beratungsstelle
- Konferenzraum
- Institut für geistige und kulturelle Entwicklung
- Wohnungen, insbesondere für ältere Fördermitglieder mit Pflege und Altersversorgung

Der Bau des Zentrums erfolgt nach gesundheitlichen und ökologischen Gesichtspunkten.

Der Standort soll möglichst zentral gelegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein, damit eine stadtteilbezogene und gemeinwesenorientierte Arbeitsweise ermöglicht wird.

Mit der Stadt Darmstadt werden seit einiger Zeit konkrete Verhandlungen wegen eines geeigneten Grundstücks für das Projekt geführt. Die Stadt zeigt sich grundsätzlich interessiert. Sobald ein Grundstück zur Verfügung stehen sollte, was sich in absehbarer Zeit entscheidet, wird auch bald die erste Bauphase beginnen können.



Training), Spiele, Malen und Musik, gemeinsame Ausflüge in die Natur usw. umfaßt.

Alten Menschen möchten wir Gelegenheit geben, etwas für ihre Gesundheit zu tun, um lebensfroh und aktiv zu bleiben oder es zu werden. Wir möchten alten Menschen helfen, Hoffnung und Lebensmut zu finden, denn Alter ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Stufe in unserem Leben.

Spezielle Angebote sollen Familien die Möglichkeit geben, gemeinsam etwas zu unternehmen. "Familie" verstehen

Unter einem Dach sollen folgende Einrichtungen entstehen:

- Dojang (Trainingsraum)
- Ruhe- und Meditationsraum
- Seminarräume
- Büro
- Café
- Naturkostladen
- Musikschule
- Mal- und Bastelraum
- eine Sauna nach asiatischem Vorbild
- Restaurant
- Heilpraxis

Die Chon-Jie-In Arbeitsgruppe in Darmstadt

Zur Finanzierung des Projektes sind wir u.a. auf Spenden angewiesen. Daneben können Bürgschaften übernommen werden.

Bei Interesse bzw. falls Sie weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an das Shin Son Hapkido Büro, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151 27978, Fax.: 06151 294733

Für dieses Projekt wurde eigens ein Spendenkonto eingerichtet bei der Stadtparkasse Darmstadt, BLZ 50850150, Kto. 630 110, Kennwort Shin Son Hapkido-"Haus für das Leben".

Ein Stein ist da!

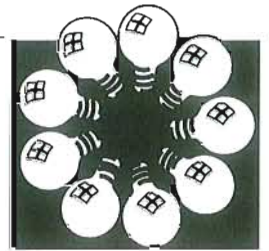
Ein Tropfen Wasser kommt zu dem anderen. Die Tropfen sammeln sich und werden schließlich zu einem großen Meer.

Ich hatte eine Schülerin und deren Familie eingeladen. Das Ehepaar Keller, Frau Martha Keller und Herr Karl Keller (siehe Bild) übergaben mir einen Umschlag mit Karte, und sie sagten: "Wir haben ein Leben lang in unserem Textilgeschäft gearbeitet. Mit dem verdienten Geld möchten wir etwas Gutes tun." Im Briefumschlag waren zehntausend Mark enthalten. Das Ehepaar meinte, ich solle damit einen Stein für das neue Gesundheitshaus kaufen. Ich habe akzeptiert, den Umschlag entgegengenommen, gebetet und Gott dafür gedankt, daß er einen Stein für das Chon Jie In Haus geschickt hat. Obwohl das Geld ausschließlich diesem Haus zugute kommt, ist es mir nicht leicht gefallen, den Betrag anzunehmen, denn seit ich hier in Deutschland bin, habe ich niemals etwas entgegengenommen, nämlich erst recht nicht für mich persönlich.

Vieles ist im Verein erst schön

Spiel und Sport machen im Verein mehr Spaß. Gemeinschaftssinn und Mannschaftsgeist gesellen sich zu Spielfreude und Leistungswillen. Und das nicht nur zur Sommerszeit,

draußen und am Tage: Deshalb braucht vereinte Freude auch Heime, Hallen, Flutlicht, Strom. Stets sicher versorgt mit Licht und Kraft für Spaß und Spiel: Dafür sorgen wir. Zuverlässig.



HEAG Jägerforst 207 64289 Darmstadt Tel. 06161/7690

HEAG

Mit Energie dabei

Nachdem Ehepaar Keller mir das Geld übergeben hatte, bekam ich aber sehr viel Mut. Mit dem neuen Gesundheitszentrum möchte ich eigentlich für die Bürgerinnen und Bürger Darmstadts und die Shin Son Hapkido Familie einen Ort hinterlassen, wo sie Wärme und Herzlichkeit spüren. In der Vorbereitung dieses Projektes, seit etwa fünf Jahren, habe ich aber gemerkt, daß dies manchmal ein sehr einsamer Weg ist. Ich war jedoch eigentlich nicht alleine, sondern die große Natur (DO) ist immer bei mir gewesen.

Ich danke an dieser Stelle noch einmal persönlich dem Ehepaar Keller und

auch den anderen Leuten, die einen Stein mittragen.

Dieses Haus wird stehen, obwohl **noch** nicht sehr viele Menschen daran Interesse zeigen, ganz einfach weil es dem Wunsch der Natur entspricht.

Nochmals Dank an die ganze Shin Son Hapkido Familie für das bisherige Vertrauen und die Unterstützung.

Im Mai 1994
Ko Myong

*Glaube und Liebe und Hoffnung
sollen nie aus meinem Herzen weichen.
dann gehe ich, wohin es soll und
werde gewiß am Ende sagen:
Ich habe gelebt!
Und wenn es kein Stolz und keine
Täuschung ist, so darf ich wohl sagen,
daß ich in jenen Stunden
nach und nach, durch die Prüfungen
meines Lebens, fester und
sicherer geworden bin.*



Friedrich Hölderlin



Ehepaar Keller

Berichte über Veranstaltungen

Besuch im Altenpflegeheim Ohly Stift Gräfenhausen

Was verbindet ihr mit dem Altwerden? Kennt einer von Euch ein Altenpflegeheim von innen?



Wir, eine Gruppe von ca. 30 Personen haben am 27.03.1994 das Ohly Stift in Gräfenhausen besucht. Wie jedes Jahr, denn schon seit 1987 versuchen Shin Son Hapkido Schüler des Dojang Darmstadt einen kleinen Schritt in Richtung "Alt und Jung zusammen" zu gehen, indem sie u.a. an einem Nachmittag im März Menschen im Pflegeheim besuchen, Blumen überreichen, Hände halten, zuhören, zusammen Kuchen essen, singen, musizieren und miteinander lachen.

Durch Initiative von Sabumnim und wegen der Frage, wie das Geld vom alljährlichen Hapkido-Weihnachtsbasar, zu dem ja auch alte Menschen eingeladen werden, sinnvoll zu verwenden ist, kam die Idee dieses kontinuierlichen Kontaktes zustande. So sind im Laufe der Zeit z.B. ein Rollstuhl, ein Sonnenschirm u.a. mehr dem Ohly-Stift überreicht worden. Nächstes Jahr soll es ein großes koreanisches Wandbild für den Eßraum sein.

Viele der Bewohner sind über die Jahre verstorben. Zu einigen alten Menschen

entsteht aber auch eine lang andauernde schöne Verbindung, so daß man sich immer wieder auf den Besuch freut.

Wie habe ich diesen Besuch erlebt?

In der Gruppe der bekannten Hapkido-Gesichter fiel es mir leicht, die Barriere zu überschreiten und auf die alten Menschen zuzugehen. Wenn wir die Alten, die nicht mehr im Speisesaal sitzen

konnten, auf ihren Zimmern besuchten, hat mich die Verständigung ohne viele Worte berührt, und ich sah, wie sich Freude und Lachen ausbreitete beim Singen, beim Überreichen kleiner Geschenke oder beim Halten einer Kinderhand. Im nächsten Jahr wollen wir mit vielen Kindern wiederkommen!

Nach dem offiziellen Programm mit Musik, Tanz und einer Marionettenvorführung, blieb bei Kaffee und Kuchen Zeit, den Lebensgeschichten, den Freuden und Sorgen der alten Menschen zuzuhören. Ein "Nehmen im Geben", wie ich rückblickend sagen möchte. Die Scheu vor dem Alter und auch vor dem Sterben ist ein wenig geschmolzen. Dieses Ereignis war für mich wie einen Abend lang Training.

Nach dem Besuch haben wir uns noch zum Ausklang in den nahegelegenen Garten von Sabumnim gesetzt, um etwas Zeit miteinander zu verbringen und die Nachmittagssonne zu genießen.

Johannes Daniel

Bei der Gelegenheit fällt mir ein Gedicht ein:

Wenn der Herbst mit sonnengetränkten Feldern
Duft von Äpfeln und Geschmack
von erstem Rauhreif winkt,
ruft der Winter,
ruft das Sterben auf den Weg.
Horch die alten Lieder klingen
noch ein letztes Mal im Ohr
anerkennend - Ehrfurcht vor des Lebens Tanz,
dankbar sieh in ihren Augen Glanz,
reich die Hand und spür den Segen,
der im Abschiednehmen liegt.



Dojangeröffnung in Berlin

Um 5.30 Uhr Samstag früh ging es los vom Bahnhof Darmstadt nach Berlin. Auf der Fahrt mit dem bequemen und schnellen EC haben wir erst einmal riesig gefrühstückt, dann wurde hauptsächlich gespielt und geschlafen. Nachmittags fand die Einweihung des neuen Dojang in Kreuzberg 36, Adalbertstraße, statt. Außer uns waren noch einige Leute aus Hamburg angereist, um an der Einweihung teilzunehmen und die Freude über den neuen Dojang mit den Berliner Freunden zu teilen. Kreuzberg ist bekanntlich eine sozial problematische und unruhige Gegend, und es ist nur gut, daß mit diesem Dojang ein Raum geschaffen ist, der den Menschen dort die Chance bietet, Do kennenzulernen. Dazu wünschen wir den angehenden Kyosas Uwe, Jumbo, Petra und Horst viel Kraft und Konzentration.

Zur Eröffnungsfeier gab es eine Ansprache und Danksagung von Kyosa Thomas Safarik aus Hamburg, der mit großem Einsatz oft den Weg nach Berlin machte, um dort Shin Son Hapkido zu unterrichten.

Von einigen Dojangs und Sabumnim Ko wurden Geschenke überreicht. Dann beteten wir alle für den neuen Dojang! Nach einer schönen Vorführung der Berliner wurde anschließend gefeiert.

Wir haben wunderbar im Dojang Berlin geschlafen. Sonntags hatten wir noch



Gelegenheit, einige Sehenswürdigkeiten der Stadt aufzusuchen, z.B. das Brandenburger Tor, das Mauermuseum und die Rote Harfe in Kreuzberg. Abends ging es dann wieder mit dem Zug zurück. Die Rückfahrt wurde mit lustigen Pantomimenspielen gestaltet, bei dem die Fahrgäste und auch der Schaffner (der noch ein paar Witze erzählte und dabei einen vierfachen Ginsengschnaps trank) miteinbezogen wurde. Alles in allem war das Ereignis sehr schön und wir werden es bestimmt nicht so schnell vergessen.

Dieter, Renate, Martina, Roman, Rufus und Ellen

Salzburgfahrt und Vorführung vom 16. - 17. 01 1994

... trainiert hatten wir schon etwas, ebenso 'ne Menge Brötchen geschmiert, als wir am 16.01.1994 mit nur einer halben Stunde Verspätung am Dojang Darmstadt abfahren.

Jeder von uns Zehnen (Jochen, Jutta, Phillip, Marcus, Kai, Rufus, Ellen, Roman, Martina und Sabumnim natürlich) war etwas aufgekratzt und gab sich, die einen mehr- die anderen weniger, der Vorfreude auf Mozarts Geburtsstadt hin. Dies hatte zur Folge, daß wir die erste Pinkel- und Tankpause kurz nach der Abfahrt bereits einige hundert Meter vom Dojang entfernt an der nächsten Jet Tankstelle um die Ecke einlegen mußten.

Nach dieser geringfügigen Verzögerung gings dann auf die Autobahn und mit Volldampf gen österreichische Grenze, die wir nach nur fünf Stunden Fahrt erreichten. Dann hat es auch nicht mehr lange gedauert, bis wir die Salzach genauer in Augenschein nehmen konnten. Unter Aufbringung pfadfinderischer Fähigkeiten fanden wir trotz einer Umleitung unser Nachtquartier: den Tae Kwon Do Dojang in der Getreidegasse, einem der berühmtesten Gäßchen Salzburgs, in dem alle Geschäftsschilder schmiedeeisern und dementsprechend prunkvoll angefertigt sind.

Später, bei Omelett und Apfelstrudel trafen Kyosa Lazlo und Kyosa Hermann (unser Salzburg Spezi) ein, welche für





Sabumnim eine andere Unterkunft vorbereitet hatten.

Es folgte eine etwas härtere Nacht, da wir auf Parkett schlafen mußten und die wenigsten daran gedacht hatten, eine Isomatte oder etwas Ähnliches mitzubringen. Diese Umstände trieben die ersten um halb sechs Uhr früh wieder raus auf die Getreidegasse. Sie sagten sich, daß ein Stadtbummel vor Ladenöffnung besser für den Geldbeutel sei.

Nach dem gemeinsamen Frühstück mit Brötchen und Kreppeln vom Vortag, sowie leckerem Multisaft vom Dojang, trafen wir dann Sabumnim samt Kyosa Hermann und Lazlo zu einer netten kleinen Sight Seeing Tour. Angefangen bei der Feste Salzburg, dem alten Friedhof, über die Franziskanerkirche und den Dom bis hin zu den echten Mozartkugeln (mmmh!), war doch einiges Salzburg-typisches dabei. Da der Stundenzeiger sich unweigerlich der Eins näherte, fuhren wir samt Gepäck zum Mittagessen, wo wir nicht lange verweilten, weil wir bereits um 14.⁰⁰ Uhr an der Sporthalle sein mußten.

Die Kampfkunstschau wurde von einem Tae Kwon Do Meister und seinen Schülern eröffnet, deren Dojang sein 20 jähriges Jubiläum feierte. Anschließend konnte man einem Tae Kwon Do Schaukampf von Hamburger Schülern beiwohnen. Danach waren wir an der Reihe. Die Stimmung in der Halle änderte sich recht schnell, da unsere sanfte Hintergrundmusik mit Meditation und Atemtechnik doch einen Kontrast zu dem vorher Gesehenen ausmachten.

Es kehrte Ruhe in die Zuschauerreihen ein, manchmal unterbrochen durch leises Raunen. Das hat uns mitgeholfen, unser Programm ohne sichtbare Pannen durchzuziehen. Man hätte es unter das Thema Yu-Won-Hwa (fließend Kreisen in Harmonie) stellen können, in dem zwar das Kraftprinzip Entspannung-Spannung-Entspannung enthalten war, die Spannung aber, das schnelle, kraftvolle Fließen, wie durch eine Decke eingehüllt und so der Entspannung vom Gefühl her angeglichen wurde. So wurden unsere dreißig Minuten zu einem sehr schönen Erlebnis für uns und für das Publikum.

Glücklich darüber, daß wir alles so gut hinter uns gebracht haben, verfolgten wir den nächsten Programmpunkt: Show Kung Fu! Die zu Anfang wohl koordinierten und recht geschmackvollen Bewegungsabläufe (eine Art Hyong zur Titelmusik von Rocky IV) arteten nach und nach in immer mehr in halsbrecherische Aktionen aus.

Wir gingen uns umziehen und folgten Sabumnims Einladung in die Cafeteria, wo wir den Grund seines in den letzten Stunden sehr ernsten Gesichtsausdruckes erfuhren. Herr Müller, ein sehr netter Hapkido-Nachbar und -Schüler war am Samstag früh gestorben. Diese Nachricht machte die ganze Runde sehr betroffen und nachdenklich.

Nach einigen Ausführungen Sabumnims, mußten wir uns auf den Weg machen, da wir bis Darmstadt noch etliche Kilometer zu fahren hatten. Wir verabschiedeten uns und starteten in Richtung Heimat, welche wir dann auch

(trotz einer ausgiebigen Abendbrotpause) gegen 2.³⁰ Uhr erreichten.

Heute reden wir noch viel über dieses schöne Wochenende, daß uns sehr gut gefallen hat. Wir haben uns alle toll verstanden, und wir denken, daß uns diese Tage ein Stück näher gebracht haben. Wir möchten uns hiermit bei Sabumnim bedanken, der sich soviel Mühe machte und uns diese Fahrt ermöglicht hat.

Martina Heuss und Roman Pittwitz

Truely a memorable day

Writing this article while the leaves are falling from the trees and the fog is dominating the landscape, gives me a strange kind of feeling.

Benny Olesen, our Kyosa, is the one who is responsible. Every time when he gathers several dojangs to a weekend training somewhere in Denmark, one of the items on the program always reads: "emotional insight and gymnastics in nature".



June 93, Dojang Bellinge hosted the weekend gathering and as usual, sunday morning was to be spent in nature. The weather was magnificent, clear blue sky and bright sunshine, when we all drove to the nearby forest. After parking the cars we walked through the forest, passing small dark lakes and valleys where the shadows deepend. Finally we arrived to a field outside the forest, found a small "platform" in the field on a hillside overlooking the forest and a small lake, and began our "insight". We practised sugi- and chagi-sul, "competed" in pairs playing different games and

imitated different animals and birds - and finally had our soa-son.

A very special soa-son, sitting quietly in all the different impressions from the forest, the small lake with only one duck quacking loudly, the wind and the sounds from the grasing cattle.

Every now and then I close my eyes, remembering this as something very special, and I believe that each person who participated has got her/his own memories.

Truely a memorable day.

Jørgen Petersen Bellinge Shin Son Hapkido Dojang, Denmark

Shin Son Hapkido Vorführung in Erbach/Odenwald

Am 24. April 1994, um 16.00 Uhr fand in der Werner Borchers Halle die dritte Vorführung unseres Dojangs statt.

Mitte März begannen wir mit unseren Vorbereitungen. Beim "Abschlußtraining" in unserem Stammlokal "Schützenhof" mit Kyosa Philipp Siefert wurden Ideen gesammelt und die Aufgaben verteilt. Freiwillige Helfer waren schnell gefunden, ebenso die Vorführungsteilnehmer, die, zur Hälfte männlich und weiblich, in allen Altersgruppen von 6 - 68 Jahren vertreten

waren. Besonders die Kinder waren begeistert und wollten gerne mitmachen. Um einen repräsentativen Querschnitt des Shinson Hapkido Ausbildungsprogramms zu zeigen, bekamen wir noch tatkräftige Unterstützung aus dem Dojang Darmstadt - dafür nochmals herzlichen Dank.

Trotz des gleichzeitig stattfindenden Frühlingsfestes des Gewerbevereins, war die Vorführung mit 250 Zuschauern gut besucht. Unter den Gästen waren diesmal erfreulicherweise auch viele ältere Menschen.

Anschließend traf man sich mit den vielen Gästen zum gemütlichen Beisammensein im Dorfgemeinschaftshaus. Das Internationale Büfett mit Schwerpunkt auf afrikanischen Spezialitäten fand bei allen großen Anklang. Zu unserer freudigen Überraschung fand sich auch Sabumnim Ko mit seiner Familie ein.

Der Erlös dieser Veranstaltung, insgesamt 2 250 DM kam zu einem Drittel dem TBC-Krankenhaus Han San Chon/Korea und zu zwei Drittel dem in Erbach ansässigen Verein "Schule für Uganda" zugute. Dieser Verein engagiert sich in direktem Kontakt für den Aufbau einer Schule in Uganda und fördert dieses Projekt auch in materieller Hinsicht.

Mit dieser Aktion haben wir wieder einige Erfahrungen gesammelt, die vor allem auch die Gemeinschaft innerhalb des Dojangs Erbach gefestigt haben, und die uns Mut geben, gemeinsam voranzuschreiten.

Erstes Gemeinschaftstraining in der Schweiz

Am 30. Januar fand in Chur erstmals ein Gemeinschaftstraining statt. Wie das im Hapkido aber üblich ist, beschränkt sich die Gemeinsamkeit nicht nur aufs Training. So war es auch nicht verwunderlich, daß sich niemand als "Fremder" vorkam und sich jeder gleich zu Hause fühlte. Mich persönlich hat es sehr gefreut, daß sich keine Gruppen der einzelnen Hapkido-Familien gebildet haben, obwohl wir Ragazer zum Teil die Churer und die Zuger, die Zuger die Ragazer und die Churer, die Churer die Ragazer und die Zuger noch nicht kann-



ten. So verwirrend das klingt, so schöner war es, einander kennenzulernen. Ich schloß daraus, daß der Mensch selber seine Chancen zur Gemeinsamkeit verbaut, wenn er wartet, bis jemand kommt und ihn "öffnet". Viel einfacher ist es, wenn alle einander entgegenkommen, so nah, bis man sich an den Händen nehmen und einander führen kann. So entstehen Kontakte.

Beim Morgentraining waren die Matten mit 25 bis 30 Personen voll - dachte ich. Wie unrecht ich hatte, sah ich am Nachmittag. Da kamen die Kinder nämlich noch dazu. Das war vielleicht ein Erlebnis! Zwischen all den "Großen" nun noch fast die gleiche Anzahl dieser kleinen Wesen! Jetzt erst herrschte wirklich Freude! Mir schien, als sei der ganze Dojang in Bewegung. Bei den Partnerübungen ging es dann lustig hin und her. Manch ein Erwachsener kniete vor den Kindern nieder, um mit ihnen die Techniken zu üben. Das war ein Bild, das jedem in Erinnerung bleiben wird. Für mich war es der Höhepunkt des Tages. Nach einer Stunde Training verließen uns die Kinder wieder - bestimmt mit dem Stolz, uns gezeigt zu haben, daß



sie uns in ihrem Können ebenbürtig sind.

Nach einer kurzen Pause standen für uns nochmals zwei Stunden Training auf dem Plan. Jeder gab wiederum sein Bestes. Gegen Schluß mußten wir jedoch immer mehr angetrieben werden. Es waren schon alle recht geschlaucht. Trotzdem hat keiner zu früh die Matte verlassen - nicht etwa aus falschem Stolz, sondern einfach, weil keiner einen Teil dieses Erlebnisses auslassen wollte. Es war zu schön, um darauf zu verzichten!

Mit einem Glücksgefühl und innerer Zufriedenheit begaben wir und unter die Duschen, um hinterher noch gemütlich zusammensitzen. Nachdem noch geplaudert wurde, verabschiedeten wir uns - jeder mit dem Wissen, neue Freunde gefunden zu haben und sich spätestens im Sommerlager wieder zu treffen. Alles in allem war dieser Tag für jeden ein schönes Erlebnis. Der Termin für das nächste Gemeinschaftstraining steht bereits fest.

Herzlichen Dank an alle, die mitgemacht haben. Jeder einzelne hat dazu beigetragen, daß dieser Tag unvergeßlich bleiben wird.

Nadja Mayer

Eine Reise zum Lernen

Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Kyosa Marcus Dengler

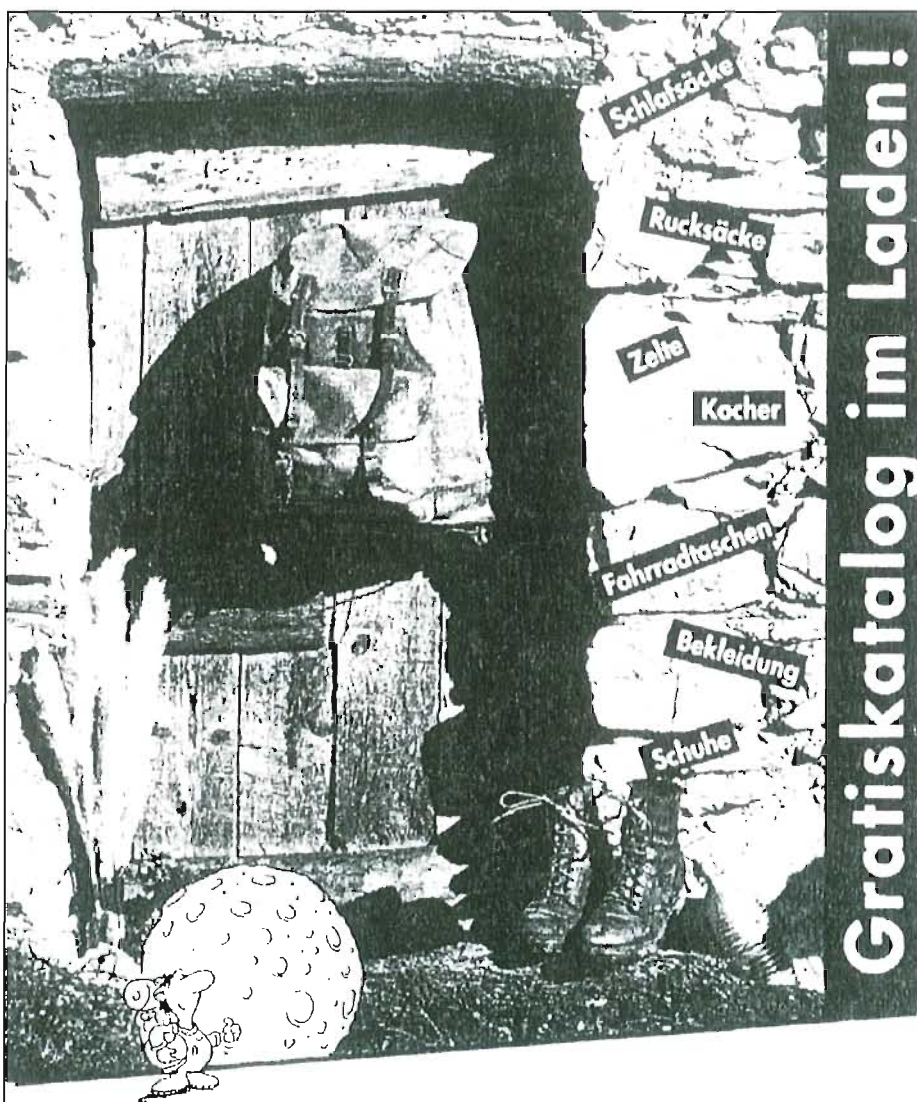
Vom 25.02.-27.02. 1994 fand ein Shin Son Hapkido Lehrgang in Kalundborg/Dänemark statt. Während dieser drei Tage durfte ich Sabumnim Ko, Kyosa Jochen Liebig und Kyosa Philipp Siefert begleiten. Ich möchte über meine Erfahrungen berichten, die ich auf dieser Reise gemacht habe.

Ein Tag vor dem Lehrgang, donnerstags am Morgen, stand ich hinter der Theke im Aufenthaltsraum des Dojang Darmstadt. Ich hatte die Arme vor meinem Körper verschränkt, mich an den

Schrank gelehnt und den Schülern zugehört, die an diesem Morgen zu Sabumnim Ko in die Sprechstunde gehen wollten. Als Sabumnim den Raum betrat, grüßte er alle. Wir grüßten zurück, ich hatte in Geistesabwesenheit meine Arme immer noch verschränkt. "Entweder richtig grüßen oder gar nicht tun" waren seine knappen Worte. Danach sagte ich ihm, daß ich gerne mit nach Dänemark zu dem Lehrgang fahren möchte. Seine Antwort war: "Ich kann ja nur Leute mitnehmen, die hübsch sind." Dann ging er. Ich mußte erst einmal darüber nachdenken, was er gemeint hat. Mir wurde bald klar, daß er nicht mein Aussehen, sondern mein Verhalten meinte.

Wenn man als Dan-Träger auf einen Lehrgang fährt, kann man sich nicht "so ungefähr" verhalten. Die Form spielt hierbei eine große Rolle. Schlimmer als mein falsches Grüßen, war wohl meine Geistesabwesenheit. Ist der Geist nicht konzentriert, verliert man sein Ki.

Kurze Zeit später öffnete sich die Tür und Sabumnim sagte: "24.00 Uhr, und vergessen Sie Ihren Paß nicht." Ich war sehr froh, denn seine erste Antwort hatte mich enttäuscht. Durch dieses Erlebnis war ich gut auf die Bedeutung unserer Reise eingestimmt. So fuhren wir nachts los, zum Frühstück wollten wir in Eutin bei Kyosa Beate und Thorsten Weiß sein.



KLEINE FLUCHTEN

ALLES FÜR RUCKSACKREISENDE

Alexanderstraße 26 · 64283 Darmstadt · Tel.: 06151-717289
Schulstraße 9 · 64283 Darmstadt · Tel.: 06151-24597

Nachts herrschte Ruhe im Auto und die Stimmung war gedämpft. Erst als wir herzlich in Eutin zu einem tollen Frühstück empfangen wurden, und die Sonne beim Aufgehen ins EBzimmer schien, begann Sabumnim zu erzählen. Er unterrichtete uns über "Hanol", den großen Geist, durch den Alles entstanden ist und sprach darüber, wie man leben soll. Als wir wieder aufbrechen mußten, wurde mir bewußt, daß der Begriff 'Hapkido Familie' wirklich zutrifft. Wir wurden, wie sich dies auch später noch wiederholen sollte, wie echte Familienmitglieder empfangen. Ich wünsche mir, daß alle anderen Hapkido-Leute ebenfalls Gelegenheit bekommen, diese Erfahrung zu machen. Vielen Dank, Beate und Thorsten!

Die Weiterreise nach Dänemark war dann etwas lebhafter. Die nächtliche Spannung wurde aufgelockert durch Gespräche und Geschichten, die Sabumnim Ko aus seiner Jugendzeit erzählte. Als er berichtete, daß beim Militär in Korea ein Mitrekrut sein verbotenes Privatgeld bei den Latrinen begraben hatte und diese zwei Tage später mit einem Bagger abgerissen wurden, konnte er vor Lachen gar nicht weiter erzählen, Er muß die Geschichte fünfmal neu beginnen. Solch eine Witzigkeit hatte ich bei ihm noch nicht erlebt.

Pünktlich zum Mittagessen waren wir in Kalundborg. Im Restaurant wurde es dann sehr lustig, denn weil wir kein Dänisch können, bestellten wir auf gut Glück und ließen uns überraschen. Dann fuhren wir zu Kyosa Michael Eibye. Bei einer Tasse Kaffee wurden wir über die Örtlichkeiten informiert und besprachen den zeitlichen Ablauf des Lehrgangs. Danach brachte Michael uns nach Tømmerup zur Sporthalle, wo wir Gelegenheit hatten, etwas Schlaf nachzuholen, da wir abends wieder fit sein mußten. Als dann auch Kyosas aus Hamburg und die dänischen Kyosas angekommen waren, begann gegen 20.00 Uhr der Theorieunterricht, der ins Dänische übersetzt wurde. Es folgte noch eine praktische Lektion, in der die neusten Heilbewegungen vorgestellt wurden. So war es eigentlich kein anstrengendes Training, doch meine Kondition und Konzentration hatten langsam aber sicher nach der langen Fahrt abgebaut. Ich konnte meine Energie nicht festhalten, bis auf einmal eine

laute Stimme ertönte: "Marcus, Sie müssen schwitzen. Wenn Sie sich nicht schneller bewegen, können Sie heute Abend noch nach Hause fahren!" Diese Wort fielen mir während des Trainings an diesem Wochenende immer wieder ein. Sie haben mir zwar Angst gemacht, aber auch geholfen mein Ki zu halten. Ich habe gelernt, daß es wichtig ist, sich mit Freude zu bewegen und klar zu sein. Wenn man als Schwarzgürtel in der ersten Reihe steht, dann muß man versuchen, die Schüler mitzureißen. Hat man selbst keinen Spaß am Training, verlieren auch die anderen ihre Motivation.

Nach einer warmen Dusche und einer kleinen Wiedersehensfeier krochen alle in die Schlafsäcke.

Dank der guten Vorbereitung der dänischen Kyosas erwartete uns ein schöner Trainingsamstag. Es war eine Atmosphäre wie an einem Feiertag. Die dänischen Schüler waren am Morgen eingetroffen und nach einer Begrüßung begann das Gemeinschaftstraining für die ganze Familie. Es ist schön zu sehen, daß Enkel und Großeltern miteinander trainieren und sich zusammen bewegen. Ich bekam schnell den Eindruck, daß die Menschen dort alle sehr offen und herzlich sind und kaum Berührungsängste haben. Dem Gemeinschaftstraining folgte ein Gruppentraining, wobei jeweils ein dänischer und ein deutscher Lehrer zusammen unterrichteten. Kyosa Morten Hogh und ich durften mit den Kindern trainieren. Wie sich herausstellte, keine leichte Aufgabe. So hatte ich die Gelegenheit zu erfahren, was es heißt, Unterricht zu geben, wenn die Schüler ihren Lehrer nicht verstehen. Dank der Unterstützung von Kyosa Morten konnten wir dann zwar trainieren, aber es war schwer, immer die volle Aufmerksamkeit der Kinder aufrechtzuerhalten. Manchmal standen die Kinder nur da und schauten mich mit großen Augen an. Das war gelegentlich etwas frustrierend, denn es war auch um uns herum genügend Ablenkung vorhanden. Ich glaube, man soll als Lehrer ohne Erwartungen in eine

Unterrichtsstunde gehen, denn sonst wird man schnell mit sich selbst unzufrieden.

Abends fand ein bunter Abend statt, der von vielen kleinen spontanen Einlagen geprägt war. Ich muß sagen, es war ein schöner Tag.

Am nächsten Morgen waren wir fast eingeschneit, seit dem vergangenen Nachmittag war Schnee gefallen. Diese Abgeschlossenheit war nicht nur äußerlich, ich hatte auch die Welt um uns herum vergessen. Es gab nur noch diesen Ort und diese Menschen. Am Sonntag stand ein Training auf dem Programm, wobei ortsansässige Schüler und Lehrer aber auch interessierte Laien die Gelegenheit hatten, uns kennenzulernen. Ich darf sagen, daß alle begeistert waren. Nachmittags hielt Sabumnim einen Vortrag über Heilgymnastik, gesundes Leben und über Menschlichkeit. Eine alte Frau war von seinen Worten so gerührt, daß sie weinen mußte. Ich glaube, das passiert immer, wenn man sein Herz öffnet. Sehr bald ist dann leider wieder die Zeit zum Abschied gekommen. Aber ohne Abschied gibt es auch kein Wiedersehen!

Auf der Rückfahrt verwandelte sich das Auto in ein Büro. Termine und Ereignisse in naher und ferner Zukunft wurden besprochen und festgelegt. Gegen zwei Uhr in der Nacht sind wir dann heil wieder zu Hause angekommen.

Abschließend möchte ich allen, insbesondere Sabumnim, für diese Reise danken. Ich habe viel von ihm gelernt an diesem Wochenende. Vor allem weiß ich, daß zum Lehrersein Liebe gehört.

Marcus Dengler

21.07.94
 JAHRESFEIER
 BOMBENBACK
 SECOND HAND
 CD'S · LP'S
 VIDEOS · SINGLES · POSTER
 AN- UND VERKAUF VON
 SCHALLPLATTEN UND CD'S
 DÄRMSTADT
 ELISABETHSTR. 56
 (GEGENÜBER VON DRITTER
 WELT-LADEN BZW.
 "BAUHAUS")
 TELEFON 06151 26879

%-AKTION nur am 21.07.
 BEI SECOND-HAND WARE 20%
 (10% BEI NEUWARE)
 auch sonst günstig!

Han San Chon - Ein Platz für unheilbar Kranke

Seit vielen Jahren verbindet uns eine Freund- und Patenschaft mit den Schwestern und Kranken in Han San Chon. Aber trotz der Briefe von Schwester Ree und der Erzählungen von Sabumnim und den Teilnehmern der Reisen nach Korea kann sich kaum jemand von uns das Leben dieser Menschen wirklich vorstellen. Das war auch der Grund, weshalb ich bei der letzten Koreareise die Gelegenheit ergriffen und darum gebeten habe, nach dem offiziellen Aufenthalt noch ein bißchen Zeit in Han Sam Oi Zip verbringen zu dürfen. Und von diesen eindrucksvollen acht Tagen im "Haus des einen großen Lebens" möchte ich Euch gern erzählen.



Mok'po, wo Dr. Yo eine Tuberkuloseklinik leitet, ist eine kleine Hafenstadt am Gelben Meer in der südwestlichsten und ärmsten Provinz Koreas. Hier und auf den vielen kleinen, dem Land vorgelagerten Inseln gibt es die meisten Tuberkulosekranken.

Tuberkulose ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten, sie befällt vor allem Kinder, die in schlechten sozialen und hygienischen Verhältnissen aufwachsen. Zwar gibt es schon seit längerer Zeit Medikamente, mit deren Hilfe die Tuberkulose, wenn sie noch nicht zu weit fortgeschritten ist, vollkommen ausgeheilt werden kann, jedoch sind diese Mittel sehr teuer und müssen über viele

Monate hinweg eingenommen, der Erfolg noch jahrelang nachkontrolliert werden. Solch eine aufwendige Behandlung kann sich in einem Land ohne allgemeine Krankenversicherung jedoch kaum jemand leisten. Deshalb werden die Kranken oft von ihren Familien ausgestoßen oder gehen von selbst, weil sie die anderen nicht gefährden, oder ihnen zur Last fallen wollen. Solange sie können, schlagen sie sich mit leichten Gelegenheitsjobs durch, denn TB-Kranke sind nicht belastbar, sie können keine schweren Arbeiten verrichten. Vor allem solche Menschen, die auf der Straße leben, und nicht mehr selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen können, holt Schwester Ree nach Han Sam Oi Zip.

Die Diakonie-Schwesternschaft besitzt einen Hügel in der Nähe von Mok'po. Auf der einen Seite befinden sich die Kapelle, die Unterkünfte der Schwestern, die zum Teil in der TB-Klinik arbei-

ten, die Büros, die Gäste- und Veranstaltungsräume, auf der anderen, dem Meer zugewandten Seite die Anlage für die Kranken.

Das Heim hat überhaupt keine bedrückende Krankenhausatmosphäre, die Menschen leben dort nicht wie Patienten in einer Anstalt, sondern wie in einer Familie. Jeder, der noch nicht zu schwach ist, hat eine Aufgabe, mit der er zum Funktionieren der Gemeinschaft beiträgt, was das Gefühl der Nutzlosigkeit etwas mildert - ein Faktor, den ich als ganz besonders wichtig empfunden habe. Die Menschen wissen, daß sie einen Platz haben, von dem sie niemand mehr vertreiben wird, wo sie bis

an ihr Lebensende bleiben können. Sie wissen aber auch, daß sie nicht eingesperrt sind und jederzeit gehen können, wenn sie wollen. Das kommt auch ab und zu vor, ich habe selbst erlebt, wie ein Mann seine paar Habseligkeiten in ein Plastiksackerl gepackt und die Gemeinschaft verlassen hat.

Damit ich mir ein besseres Bild machen konnte, erzählte mir Schwester Ree die traurigen Lebensgeschichten jedes einzelnen der zwölf Menschen, die während meiner Anwesenheit dort lebten. An einem Nachmittag nahm sie mich mit in die TB-Klinik nach Mok'po, wo mir Dr. Yo viel über ihre Arbeit erzählte und mir sämtliche Röntgenbilder und die Krankengeschichten der Patienten von Han Sam Oi Zip zeigte. Mit den meisten stand es sehr schlecht, einige von ihnen sind inzwischen auch schon gestorben, aber zwei Männer hatten recht gute Aussichten und ein weiterer hatte die Krankheit sogar ganz überstanden. Diese Chance hätten sie auf der Straße nie gehabt.

Das Herz und die Seele des Heims ist Schwester Ree; sie hat ihr Leben dieser Aufgabe geweiht und ihre größte Sorge ist, daß sie vielleicht einmal von dort weg muß. Sie wird unterstützt von einer jüngeren Schwester und einem "Hausmeister", der "Mädchen für alles", sowohl in der Klinik als auch in Han Sam Oi Zip ist, und der mit seiner Familie ebenfalls dort lebt.

Die Tage folgen einem ganz bestimmten Rhythmus mit genau festgelegten Arbeits- und Essenszeiten und vielen Ruhepausen für die Kranken. Der Tag beginnt um sechs Uhr mit einer freiwilligen Morgenandacht. Danach machen die Schwestern einen kleinen Spaziergang, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und sich auf den Tag einzustimmen. Es gibt immer genug zu tun: Hausarbeit, Kochen, kleine Reparaturen, Unkrautjäten, Feldarbeit, das Glashaus mit der Blumenzucht versorgen, Tiere füttern, Hasen- und Hühnerställe säubern, Einkäufe machen und vieles andere mehr. Nach dem Abendessen ist das Tagwerk für die Patienten beendet. Den Abend verbringen sie je nach Lust und Laune mit lesen, spielen und fernsehen. Für die Schwestern geht es jedoch noch mindestens bis Mitternacht weiter. Sie müssen noch die Medizin verabreichen, die Post erledigen, Büroarbeiten machen usw.

Ich habe mich von Anfang an sehr wohl-gefühlt dort, mich bei dem ruhigen regelmäßigen Tagesablauf von der anstrengenden Reise erholt und einfach nur versucht, den Alltag der Menschen mitzuerleben.

Obwohl mich Sabumnim schon drei Wochen vorher beim gemeinsamen Besuch mit den anderen Reiseteilnehmern vorgestellt hatte, und die Leute, wie mir Schwester Ree erzählte, schon sehr gespannt auf mein Zurückkommen gewartet hatten, gab es zunächst etwas Kontaktscheu. Sie waren mir gegenüber gleichzeitig schüchtern und neugierig und ich für meinen Teil bin auch nicht gerade ein "Partytiger". Ich lasse mir und den anderen immer gerne ein bißchen Zeit zum "Beschnuppern". Doch nach zwei Tagen war der Bann gebrochen. Ich ließ den Patienten von Schwester Ree übersetzen, daß sie mich einfach packen und mitnehmen sollten, wenn sie etwas von mir wollten, oder ich irgendwo mithelfen konnte. Von diesem Angebot wurde sogleich intensiv Gebrauch gemacht, was mich ganz ordentlich auf Trab hielt, weil mich jeder bei seiner Arbeit dabeihaben wollte. Zu meinem Erstaunen war mein Name schon allgemein bekannt. "Zika oseyo" (=komm) war das Kommando, das mich sofort und zu jeder Zeit hab Acht stehen ließ. Wir hatten kaum Verständigungsschwierigkeiten; meine Freunde sprachen koreanisch, ich deutsch, einer der jüngeren Männer konnte sogar ein paar Brocken Englisch, den Rest erledigten wir mit Händen und Füßen. Für die Kranken war meine Anwesenheit eine Sensation und eine willkommene Abwechslung,

obwohl ihnen absolut unverständlich zu sein schien, weshalb ich überhaupt gekommen war. Immer wieder wurde ich danach gefragt und ehrlich gesagt, weiß ich selbst keine Antwort darauf. Es war einfach ein plötzlicher Einfall, ich hatte keine Ahnung davon, was mich erwartet, ich war neugierig und bin sehr froh, daß ich es getan habe.

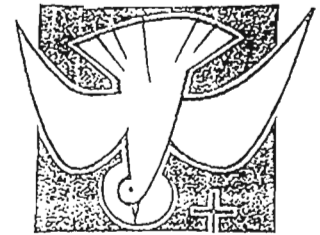
Am allermeisten bewunderte ich den umwerfenden Humor dieser Menschen. Wir hatten sehr viel Spaß, wir alberten und balgten herum, spielten Spiele und machten eine Fotosession im Hühnerstall. Einmal hatte ich auch die Ehre, der Köchin beim Zubereiten von Kimch'i zu assistieren. Das war vor allem für sie sehr lustig, denn sie fütterte mich mit dem scharfen Zeug, bis mir die Tränen aus den Augen liefen und der Schmerz meinen Geschmackssinn für den Rest des Tages lahmlegte. Zu allem Überfluß mußte ich dann noch "Arirang" singen, und zwar mehrmals hintereinander.

Bald jedoch wurde ich durch einen gar nicht erfreulichen Zwischenfall an die schwierige Situation dieser Menschen erinnert. Gegen Ende meines Aufenthaltes bekam einer der "älteren" Patienten (ca. 50 Jahre), der noch zusätzlich an Magenkrebs litt, heftige Magenschmerzen und Blutungen. Dieser Vorfall zeigte mir, wie sehr die Menschen in Han Sam Oi Zip umeinander besorgt sind: In der folgenden Nacht schliefen die beiden jüngeren Männer abwechselnd vor der Tür des Kranken, obwohl Schwester Ree sie davon abhalten wollte, da sie ja selbst Ruhe brauchten. Alle kümmerten sich voll Mitgefühl um ihn, jedoch ohne Schreck und Hektik, denn leider zählen auch solche Ereignisse zum Alltag im Heim.

Allzusehnell vergingen die acht Tage, die natürlich viel zu kurz waren, um sich richtig einzugewöhnen und einander besser kennenzulernen. Entsprechend war die Stimmung beim letzten gemeinsamen Essen etwas gedrückt. Eigentlich wollten meine neuen Freunde etwas zum Abschied sagen, doch schließlich brachte keiner den Mut dazu auf. So überreichten sie mir ein kleines Geschenk und eine Karte, auf der sie sich mit kurzen Sätzen und ihren Unterschriften verewigt hatten. Am nächsten Tag, einem Sonntagmorgen chauffierte der Hausmeister die beiden Schwestern, zwei Patienten, die die Messe

besuchen wollten und mich um den Berg herum nach Han San Chon. Dort wurde ich dann noch sehr herzlich und sehr stürmisch von den übrigen Schwestern verabschiedet, doch am allermeisten berührten mich die Worte des einen Patienten, mit dem ich mich besonders gut verstanden hatte. Er schüttelte mir die Hand und sagte: "See you tomorrow."

Waltraud Zika



Brief aus Han San Chon

Liebe Shin Son Hapkido Familie, eine glückliche Jahreszeit. Alle Bäume ergrünen, und alle Blumen blühen. Unsere Lebensblumen, in welcher Form werden sie sich entfalten?

In dieser Welt versuchen wir, uns durch alle möglichen Mittel zum erblühen zu bringen und uns zu entfalten. Da kann man merken, daß die Blüten der Natur und die Blüten der Menschen unterschiedlich sind. Blumen wachsen ganz natürlich von selbst und erblühen, bei den Menschen ist dies geradezu zwanghaft und unnatürlich geworden. Im Moment sind wir sehr viel mit unserem Blumenfriedhof beschäftigt. Der Blumenfriedhof ist nicht so einfach und hübsch zu gestalten, wie wir es uns vorgestellt haben. Dies ist zwar der beste Platz für den Friedhof, aber es gibt sehr viele Steine. Hier ist auch ein Steinwerk. Dadurch verlängert sich die Arbeitszeit erheblich. Die Kosten sind unerwartet gestiegen. Wenn wir einen Bagger nehmen würden, könnte die Arbeit schnell voranschreiten. Aber wir wollen Kosten sparen. Wir arbeiten mit unseren kleinen Händen und brauchen deshalb viel Zeit.

Am 11. April haben wir eine neue Schwester bekommen, sie heißt Park. Schwester Han On Nim ist für zehn Monate nach Kanada gefahren.

Wo ist
der Fahrgast



König?

Verkehrsclub Deutschland e.V.

Finden Sie auch, daß Bus- und Bahnfahrer viel zu wenig "Lobby" haben? Daß toter Wald und Sommersmog die besten Argumente für bessere Nahverkehrsverbindungen sind? Dann steigen Sie ein in den VCD, den Verkehrsclub für Umweltbewußte! Versicherungen, Schutzbriefe, Service. Und "regionalfairkehr", die verkehrspolitische Zeitung für Südhessen.

Kontakt in Südhessen:

VCD Darmstadt, Lauteschlägerstr. 24, 64289

Darmstadt, ☎ 06151-422254 und 351880

VCD Darmst.-Dieburg, Hächster Str. 24,

64823 Groß-Umstadt, ☎ 06078-3104

VCD Bergstraße, Kleine Bach 24,

64646 Heppenheim, ☎ 06252-3965

VCD Groß Gerau, Hessenring 1, 64546 Mörfelden-

Walldorf, ☎ 06105-934812

VCD Odenwaldkreis, Wolfenmühle,

64747 Neustadt, ☎ 06165-3307

Unser Han San Chon wollen wir für alle unheilbar TBC-Kranken öffnen. Dieses 'Hospice' soll für die Menschen ein Ort der Wärme werden, wo sie an ihrem Lebensende mit sich ins Reine kommen können und wo Körper und Geist Ruhe finden; wo sie sich auf das neue Leben vorbereiten und Hoffnung für das nächste Leben schöpfen können.

Wir denken, das ist das Bestmögliche was wir diesen Menschen geben können. Für all die Ounim (Diakonieschwestern) ist dies eine schwere Arbeit. Wenn Gott uns die Kraft gibt, sind wir darauf vorbereitet, für diese Menschen unser Leben zu geben. Einige unserer Leute spenden Organe, und Patienten von Han San Chon haben ebenfalls versprochen, ihre Organe zu spenden. Wenn man einem Menschen ein Auge schenkt, können zwei Menschen Licht erhalten. Ist es nicht schön, wenn ein Blinder Licht erhält?

Ohne Liebe hat dies aber keine Bedeutung.

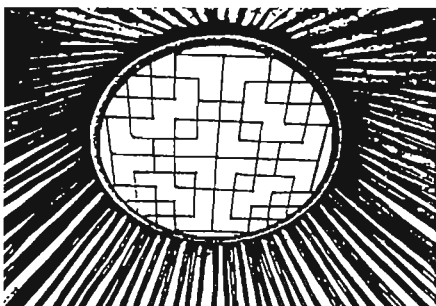
Dankeschön für Ihre Spende (Erlös der Tombola auf der Jahresabschlußfeier und Spende), das Geld ist gut angekommen.

Wir alle möchten Sie heiß grüßen, und ich möchte Ihnen unsere gemeinsame Liebe schicken.

im Mai 1994

Schwester Ri

die Han San Chon Familie und alle anderen Schwestern



Liebe Schülerinnen und Schüler,

danke für Ihre Unterstützung von Han San Chon. Der Blumenfriedhof "Ggot-Mudom" wird ausschließlich von unserer Spende gebaut. Das Eingangsschild wird von unserer Shin Son Hapkido Schülerin aus Erbach, Kerstin Löffler, einer Bildhauerin, gestaltet.

Ko. Myong



Hilfe für Sambia

In unserer letzten Ausgabe wurde das Hilfsprojekt in Lusaka/Sambia vorgestellt und es wurde zur ideellen und materiellen Unterstützung dieses Projektes aufgerufen. Kyosa Martina Vetter wird kurz über die Spendenaktion Ende letzten Jahres berichten. In einem Brief von Schwester Chung aus Lusaka erfahren wir weiteres über die Verwendung der Spenden. Mit dieser Spende ist sicherlich nur ein verschwindend kleiner Beitrag erbracht im Verhältnis zu den großen Problemen und dem unvorstellbaren Elend unter dem Teil der afrikanischen Bevölkerung zu leiden haben. Was für uns nur als "Tropfen auf den heißen Stein" gelten mag, ist für die Betroffenen vor Ort aber lebensnotwendig, gibt den dort Tätigen Kraft und Mut zum Weitermachen.. Wir können uns der Verantwortung für die Ereignisse in entfernten Regionen nicht entziehen. Die Welt ist klein geworden.

Die erste Hilfsaktion für Sambia ist erfolgreich verlaufen und es ist alles gut angekommen. Die Menschen dort können alles sehr gut gebrauchen. Schwester Chong, Pfarrer Huh und Pfarrer Baek verteilen die Medikamente noch an dreizehn andere Gesundheitsstationen. Die Aktion hat in Sambia einiges Aufsehen erregt. Es kamen Politiker, das Gesundheitsamt und selbst das Fernsehen hat in den Nachrichten darüber berichtet. Alle sind sehr dankbar und freuen sich riesig über die Spende. Ein großer Teil ging in das ärmste Gebiet im Westen Sambias bei Senanga. Dort hungern die Menschen und haben deshalb auch kaum noch Abwehrkräfte gegen Pilze, Bakterien und sonstige Krankheitserreger. Unsere Hilfe wird dort dringend gebraucht.

Es ist schon unglaublich, wieviel Freude und Hoffnung wir den Menschen dort geben können, dabei haben wir doch noch nicht viel gemacht. Man hat gesehen: Wenn jeder etwas dazu beiträgt, kommt eine große Sache heraus.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir auf viel Hilfsbereitschaft und Entgegenkommen gestoßen. Die Leute vom Zoll in Deutschland und auch in Österreich (von dort kamen viele Pakete mit Medikamenten und medizinischen Hilfsgütern) haben uns die Sache sehr erleichtert. Von der Spedition, in der meine Schwester arbeitet, bekamen wir einen Sonderpreis von 3,50 DM pro Kilogramm (üblich sind 7,- bis 8,- DM), so daß wir ca. 600 kg(!) per Luftfracht am 27. Dezember losschicken konnten. Die Sendung enthielt Medikamente, Verbandzeug, Gummihandschuhe, Spielsachen, Tüten, Schreibwaren.

Danken möchte ich zunächst Sabumnim Ko, der uns die Möglichkeit für diese Hilfsaktion gegeben hat und außerdem allen, die gesammelt, verpackt, verladen und verschickt haben.

Erinnert sei in diesem Zusammenhang auch an das schöne Friedenskonzert im Oktober 93 zugunsten der Sambia-Hilfe.

In Zukunft sammeln wir hauptsächlich Medikamente gegen Durchfall, Parasiten, Entzündungen, Vitaminpräparate und Mittel gegen Mineralmangel. Denkt bitte daran, daß die Packungen nicht angebrochen und ca. neun Monate haltbar sein müssen.

Vielen Dank und ein fröhliches KI

Martina Vetter, Dojang Darmstadt

Brief von Schwester Chung aus Sambia Lusaka 19.02.1994

Liebe Shin Son Hapkido Familie,

mit dankbarem Herzen geben wir Ihnen Nachricht. Gott segne Sie.

Wir können uns von der Shin Son Hapkido Familie kein Bild machen, trotzdem haben wir ein ganz nahes Gefühl. Wir haben sehr viel Freude, wenn wir an Sie denken als Brüder und Schwestern.

Die ersten Kartons kamen Ende Dezember und der Rest des so sorgfältigen und liebevollen Geschenks ist zwei Wochen später eingetroffen. Nun liegen alle Kartons hier im Wohnzimmer. Der Minister für 'Information und Broadcasting' (Rundfunk, Fernsehen, Öffentlichkeit) kam und hat sich alles angesehen. Eigentlich wollen wir diese Arbeit in Ruhe machen, aber für große Projekte ist es gut, den Kontakt zu den einflußreichen Politikern zu halten. Ihre Arbeit, das Interesse der Shin Son Hapkido Familie und diese großartige Spende ist ein großes Projekt. Es kam auch jemand vom Gesundheitsministerium und hat die Medikamente geprüft und für sehr gut befunden. Alle sind sehr dankbar.

Wir wollen den Senanga-Bezirk im Westen Sambias unterstützen. Wir sind die 800 Kilometer bis dort hingefahren, um die Medikamente zu übergeben. Senanga ist einer der ärmsten, unterentwickeltesten Orte am Fluß Zambesi. Es gibt dort keine Brücken, nur eine Fähre und falls die kaputt ist, muß man in ein-

fachen Booten oder Kanus übersetzen. Die Medikamente, Spiel- und Schreibwaren wurden für 14 verschiedene Hilfs- und Gesundheitsstationen abgepackt und mit dem Schild "Jesus loves Sambia" versehen (wir haben Ihnen auch eins mitgeschickt).

Wir beten dafür, daß dieser Schatz gut

Wir sind auch an andere Orte gegangen, um zu sehen, was die Menschen dort machen und brauchen. Es war eine gute Gelegenheit für uns zu sehen, daß unsere Arbeit, die wir machen, sehr wichtig ist. Es gab uns Bestätigung für die Arbeit und wir fühlen Kraft in uns.

Schade, daß Sie nicht selbst sehen kön-



verwendet wird. Nach Senanga sind wir persönlich ins Krankenhaus gefahren; die anderen Pakete haben wir geschickt, sie sind in den Kliniken gut angekommen. Im Krankenhaus haben wir das Lager und das Labor gesehen. Es gibt dort so wenig Medizin, daß es bereits für ein Krankenhaus nicht ausreicht, aber sie verteilen es noch auf 13 andere Kliniken. Der Direktor Dr. Duzt sagte, vom Staat bekam er die letzten Medikamente im Oktober, seitdem nichts mehr. Er hatte sehr viel Freude an unserer Spende.

nen, wie das hier ist. Wir hoffen und beten, daß wir alles richtig weitergeben.

Die Menschen hier wollen alles haben. Deswegen kann man aber nicht immer geben - wir müssen die Leute unterrichten und trainieren - das brauchen sie. Oft fühlen wir uns zu klein für diese Arbeit - wir können nur beten. Wir fragen uns: wie kann man klug und weise arbeiten? Menschlich ist es unmöglich, so zu arbeiten, aber wir fühlen: Gott ist bei uns und Freunde unterstützen uns. Dadurch bekommen wir Mut und dann geht es.

Die Fernsehnachrichten haben über diese Medikamentenspende berichtet. Wir haben auch Medikamente an die "Mobile Klinik" gegeben.

Privat haben wir ein Elektro-Reparaturgeschäft, aber da ist nicht so viel los.

Viele Kinder, besonders bei Senanga, hungern und sind sehr krank. Wir haben viele gesehen, deren Bauch so dick wie ein Ballon war, der gleich explodiert. Sie haben Pilze zwischen den Fingern, rote entzündete Augen, aus denen teilweise der Eiter herausläuft und trotzdem sind diese lieben Gesichter so schön. Sie sahen uns freudig und etwas



verschämt entgegen. Egal in welchem Land man ist, die Kinder sind immer so schön. Wir hoffen, daß die Kinder von hier einmal in Sambia oder für Gottes Arbeit leben und arbeiten.

Liebe Shin Son Hapkido Familie, wir möchten, daß Sie Sambia weiterhin lieben und sich daran erinnern, wenn sie für uns beten.

Auf Wiedersehen!
Ihre Schwester Chong



An dieser Stelle sollen diejenigen erwähnt werden, die mit ihrem Geld und persönlichem Einsatz die Hilfslieferungen nach Sambia bzw. nach Han-San-Chon in Korea (s.Seite14 und16) erst ermöglicht haben; außerdem jene, die dem geplanten Projekt "Gesundheitszentrum - Haus für das Leben" erste Starthilfe gaben.

Für Sambia spendeten:

Dieter Kuckel, Hameln · Martina Vetter und Armin Hoffmann, Darmstadt · Die Dojangs in Dänemark, Hamburg (Hamburg 5 und Wansbeck), Meerholz, Seligenstadt, Wien, Darmstadt.

Für Han-San-Chon spendeten:

Cho, Chang-Hii, Mainz · Choi, Wan, Wiesbaden · Ursula Fuchs, Darmstadt · Karl und Martha Keller, Wixhausen · Jörg Nover, Darmstadt · Fam. Pardon, Groß-Zimmern · Elfriede Schmidt, Langen · Renate Siefert, Heusenstamm · Jochen Wack, Reinheim · Fam. Wagner, Darmstadt und die Dojangs in Belgien, Dänemark, Erbach und Wien.

Für das geplante "Haus für das Leben" spendeten:

Dieter Bachert, Bickenbach · Fam. Keller, Wixhausen (s.Ein Haus für das Leben "Ein Stein ist da"):

Wir danken auch all jenen Personen und Dojangs, die hier nicht namentlich aufgeführt sind.

KI-DO-IN-BOP

In dieser Ausgabe möchte ich etwas über eine spezielle Bewegungstherapie schreiben, die auf medizinischer Grundlage aufbaut: KI DO IN BOP. Wer mit KI DO IN BOP therapeutisch arbeiten will, braucht sehr viel innere Klarheit und muß sich innerlich reinigen, indem er z.B. anderen Menschen hilft, seine Kraft teilt, Schmerzen überwindet. Diese Erfahrungen sind in KI DO IN BOP enthalten. Deshalb habe ich meinen Schülern, um sie vorzubereiten, viele Aufgaben für Hilfsaktionen erteilt. Dadurch bekommt man das Mitgefühl und das Gefühl für die Not anderer Menschen wieder .

In den letzten zehn Jahren habe ich etwa 300 verschiedene Bewegungsformen entwickelt, die helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen bzw. zu heilen. Einige Grundlagen von KI DO IN BOP möchte ich Ihnen erläutern und einige Bewegungen vorstellen.

Viele Menschen machen sich große Sorgen um ihre Gesundheit. Unter Gesundheit versteht man in unserer Gesellschaft aber meistens nicht die Harmonie von Körper und Geist und den Einklang mit der Natur, sondern nur die Leistungsfähigkeit eines Menschen. Es gilt, immer noch besser, noch stärker und noch schöner als andere zu sein. Unser Geist ist von dieser Gier gefangenommen worden. Die Industrie profitiert davon. Sie produziert und verkauft immer mehr Medikamente, die

alle Beschwerden "sofort abschalten". Sie entwickelt immer neue Lebensmittel und Diäten, die Gesundheit, Jugend, Kraft und Schönheit versprechen. Die Regale der Apotheken, Drogerien und Lebensmittelgeschäfte sind voll davon. Ich stehe manchmal ganz verwirrt vor so einer großen Auswahl und weiß nicht mehr, was ich essen soll. Es gibt auch so viele Bücher über die Gesundheit, daß man nicht mehr weiß, was man lesen und glauben soll. Es gibt so viele Gesundheitslehren, daß man nicht weiß, welchem Weg man folgen soll. Auch im Sport ist dieser Gesundheitsboom zu beobachten.

Natürlich ist das große Interesse an der Gesundheit eigentlich ein gutes Zeichen. Leider haben aber die meisten Mittel und Techniken, die zur Erhaltung der Gesundheit benutzt werden, unsere Lebensqualität nicht unbedingt verbessert. Vielleicht macht uns das große Angebot sogar noch kränker? Aus dem Zweifel, welches Essen, welche Lehre oder welche Bewegung wohl die beste ist, wird eine neue Sorge geboren, die uns schwächt und krank macht. In meiner Kindheit wurde ich im Kloster einmal gefragt: "Was ist Dein größter Wunsch?" Ich habe ohne zu zögern geantwortet: "Ich möchte mich einmal satt essen, dann kann ich wunschlos sterben."

Obwohl wir heutzutage soviel für unsere Gesundheit tun, leben wir nicht gesünder als früher. Im Gegenteil: es gibt immer mehr Zivilisationsbeschwerden

und Streßkrankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt etc. Und mit all unserem Wissen und unseren Techniken können wir unsere Zivilisations- und Streßkrankheiten nicht heilen. Was ist der Grund dafür? Ich denke, die meisten Krankheiten unserer Zeit sind Folgen des Materialismus. Chronische Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes entstehen durch zuviel materiellen Konsum. Streßkrankheiten wie Herzinfarkt entstehen dadurch, daß man zu sehr an materiellen Dingen (Arbeit, Geld, Position) hängt. Wir arbeiten nur noch, um unsere materielle Bedürfnisse zu befriedigen und die Konkurrenz auszuschalten. Wir haben keine Zeit mehr, um tief zu atmen und das Leben wirklich zu genießen. Angst und Streß werden immer stärker und machen uns körperlich und geistig krank.

Viele Sportarten wie Bodybuilding oder Aerobic versprechen uns Gesundheit, Kraft und Schönheit. Sie verstärken aber unseren Materialismus. Sie bewirken, daß wir uns mit Muskeln, Schmuck und Schminke zudecken, und verursachen dadurch neue Süchte und Krankheiten. Die Urkraft und Urschönheit des Herzens können sie nicht erreichen. Ein altes Sprichwort besagt: "Tausend Krankheiten kommen aus dem Herzen. Deswegen sollten wir lernen, unser Herz zu beherrschen."

Wir denken oft, daß äußere Faktoren, wie das Wetter, an unseren Krankheiten schuld sind. In der asiatischen Naturheilkunde heißt es, daß Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Nässe, Trockenheit und Hitze (Yuk Ki: die sechs "Ki" der Natur) dafür sorgen, daß der Kreislauf des Lebens gut funktioniert und alle Lebewesen wachsen und sich entwickeln können. Auch der Mensch braucht diese sechs Ki zum Überleben. Wenn das Wetter jedoch zu schnell wechselt oder zu extrem ist, kann es uns schwächen und krank machen. Voraussetzung dafür ist allerdings, daß unser Herz bereits seinen innerlich stabilen und äußerlich fließenden Charakter verloren hat, so daß wir schon geschwächt und anfällig für Krankheiten sind.

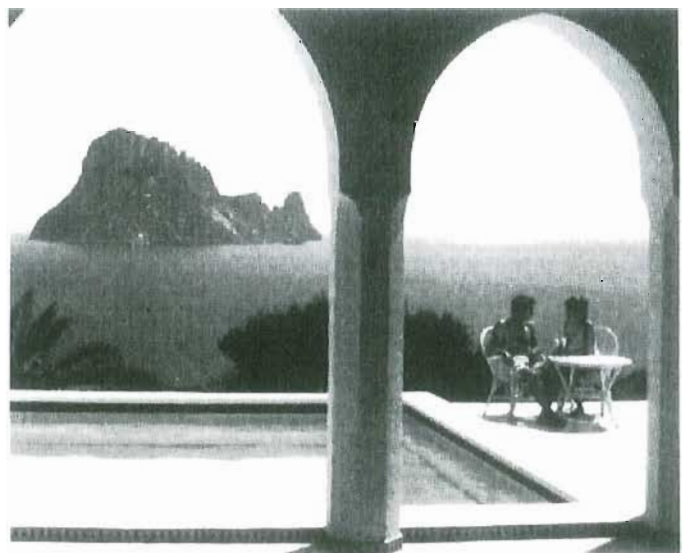
Das ursprüngliche Gleichgewicht unseres Herzens wird hauptsächlich durch sechs Gefühle gestört: Freude, Wut, Sorge (Gedanken), Trauer, Angst und Schreck. Ursprünglich sind diese

Gefühle ganz natürliche Reaktionen auf Reize von außen, die uns nicht krank machen. Wenn sie aber zu stark sind, zu lange anhalten, zu stark hin und her schwanken oder unterdrückt werden, bringen sie uns aus dem Gleichgewicht und verletzen unsere inneren Organe. Zuviel Schimpfen (Wut) läßt das Ki nach oben steigen und schadet unserer Leber. Zuviel Freude verletzt das Herz. Durch zuviel Denken und Sorgen wird das Ki blockiert und die Milz in Mitleidschaft gezogen. Zuviel Trauer schadet der Lunge. Zuviel Angst oder ein plötzlicher Schreck läßt das Ki absinken und schwächt die Nieren.

Sogar die Schulmedizin sagt heute, daß viele Arten von Krebs, Lungenkrankheiten, Leber- und Magenbeschwerden, Kreislauf- und Herzkrankheiten zu 50-80% durch unterdrückte Gefühle verursacht werden. In der asiatischen Naturheilkunde heißt es, daß alle Krankheiten

aus dem Herzen kommen. Um sie zu heilen, müssen wir das Herz heilen. Die Krankheiten des Materialismus kann man nicht mit materiellen Mitteln und Methoden heilen. Mit Medikamenten und Techniken kann man zwar Symptome behandeln, aber nicht die Ursache, die in Herz und Geist liegt, beseitigen. All die Tabletten und Techniken verstärken vielleicht sogar noch unsere materielle Abhängigkeit und machen unsere Krankheiten damit noch schlimmer.

Das Herz kann nur durch Liebe und Menschlichkeit geheilt werden. Gute Medikamente, Bücher, Sport, Kunst und Gesundheitslehren können dabei helfen, aber nur, wenn sie mit Liebe und Menschlichkeit angewandt werden. All unsere Erschöpfung, Resignation, Aggressivität und Depression verschwindet, wenn wir unser Herz heilen und unsere Menschlichkeit wiederfin-



GELD FÜR DIE WEITE WELT

S-ReiseService:
Tips und Zahlungsmittel

Sparkasse Darmstadt
Die Leistungsstarke



Ein Unternehmen der **S**Finanzgruppe

den. Wenn wir Menschlichkeit haben, können wir mit allen Dingen gut umgehen. Wenn Herz und Geist wieder atmen können, wird meistens auch unser Körper wieder gesund und findet zu seiner natürlichen Form zurück. Auf jeden Fall aber verschwindet unsere unterschwellige Angst vor Krankheit, Alter und Tod, und wir können das Leben wieder genießen.

Im Shinson Hapkido gibt es viele körperliche Techniken, die uns helfen können, unsere Gesundheit und Lebensfreude wiederzufinden und aufzubauen. Dennoch betrachte ich Shinson Hapkido nicht als Sport, denn die körperliche Bewegung und Leistung ist weder die Grundlage noch das Ziel des Trainings. Die Grundlage und das Ziel von Shinson Hapkido ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens (Menschlichkeit). In Shinson Hapkido wird gelehrt, Körper und Ki mit Herz und Geist zu bewegen statt umgekehrt. Wenn Herz und Geist frei werden, verliert auch unser Körper all seine Schwere, und wir können mit Ki tanzen. Dann wird jede Bewegung zu einer Kunst des Lebens und Heilens.

Ein Werkzeug zum Erlernen dieser Lebens- und Heilkunst ist Ki-Do-In-Bop, das ganzheitliche Gymnastik- und Massageprogramm von Shinson Hapkido. Ki-Do-In Bop ist ein Training von Körper (Chong), Atmung (Ki) und Herz und Geist (Shin). Wenn man Ki-Do-In-Bop nur mit dem Körper ausführt, ist es nicht mehr als ein Sport. Nur wenn man beim Üben tief atmet und seine Aufmerksamkeit nicht allein nach außen, sondern auch nach innen richtet (Son), um auf die Stimme des Herzens (Bonjil) zu hören, werden diese Techniken zu Werkzeugen des Lebens und der Gesundheit. Durch Ki-Do-In-Bop werden alle Bewegungen leicht und weich. Manche Menschen denken, solche weichen und fließenden Bewegungen könnten keine große Wirkung haben. Aber fließendes Wasser hat eine große Kraft. Langsame und sanfte Bewegungen sind meist sogar besser für die Gesundheit als ein hartes Kraft- und Muskeltraining. Sie helfen, den inneren Panzer aufzuweichen, anstatt ihn nur noch dicker und fester zu machen. Herz und Geist können wieder atmen, man bekommt wieder ein gutes Gefühl für den Körper und findet zu seiner natürlichen Art zurück.

Oft klagen Menschen darüber, daß sie sich zu wenig bewegen, zu lange sitzen, zuviel arbeiten (besonders Kopfarbeit) und zu wenig Zeit haben. Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie sich aus den nachfolgenden Übungen aber nur 1-2 Techniken aussuchen und diese regelmäßig trainieren, können Sie mit wenig Zeitaufwand und Mühe eine große Wirkung erzielen. Ki-Do-In-Bop kann man in jedem Alter, zu jeder Zeit und an jedem Ort leicht üben: im Dojang, zuhause, bei der Arbeit (z.B. im Büro)... Es hilft, den Körper zu entspannen und zu stärken, den Atem zu beruhigen, Herz und Geist ruhig und klar zu machen und die innere Energie wachsen zu lassen. Mit Ki-Do-In-Bop kann man auch verschiedene Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck ganz gezielt behandeln. Ich denke, daß Ki-Do-In-Bop als Heilmethode und Gesundheitsvorsorge ein guter Weg für die Zukunft ist, und ich würde mich freuen, wenn es Ihnen etwas helfen könnte, gesund und freudig zu leben.

Ko. Myong

Wohin der Geist (Shin) sich richtet, dorthin fließt Ki,
wo Ki fließt, sammelt sich Kraft (Chong).



A. Stärkung der Leber

1. Setzen Sie sich im Schneidersitz oder Lotossitz auf den Boden; sitzen Sie wie bei einer Meditation (entspannt und aufrecht, das Kinn leicht nach hinten gezogen, die Augen halb geschlossen). Atmen Sie natürlich ein und aus (Bauchatmung) und sammeln Sie im Unterbauch Kraft.

Heben Sie beide Arme angewinkelt nach oben, so daß Schultern und Ellenbogen sich etwa in gleicher Höhe befinden.

Strecken Sie beide Ringfinger aus, während Sie die anderen Finger beugen.

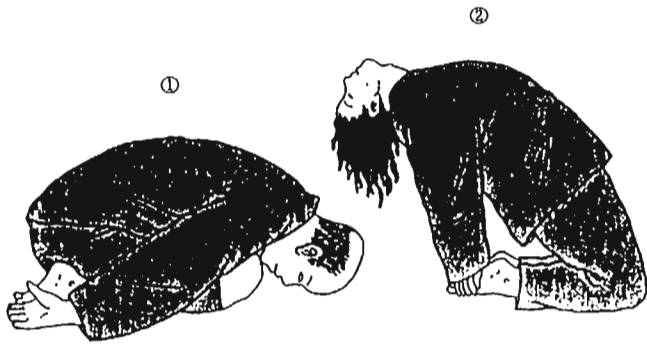
2. Atmen Sie tief ein und strecken Sie beide Arme von den Schultern aus langsam ganz nach oben (mit den Schultern und Oberarmen Kraft geben); stellen Sie sich dabei vor, mit Ihren Ringfingerspitzen ein schweres Gewicht nach oben zu heben.

Bleiben Sie in dieser Position, solange Sie den Atem unverkrampft anhalten können.

Atmen Sie dann langsam aus und winkeln Sie die Arme wieder an (vgl. Abb.1).

Bitte führen Sie diese Übung langsam achtmal aus.

B. Stärkung der Leber



1. Knien sie auf dem Boden (Fersensitz).

Atmen Sie tief ein, beugen Sie den Oberkörper langsam vor und legen Sie beide Handrücken neben den Füßen auf den Boden oder berühren Sie die Füße.

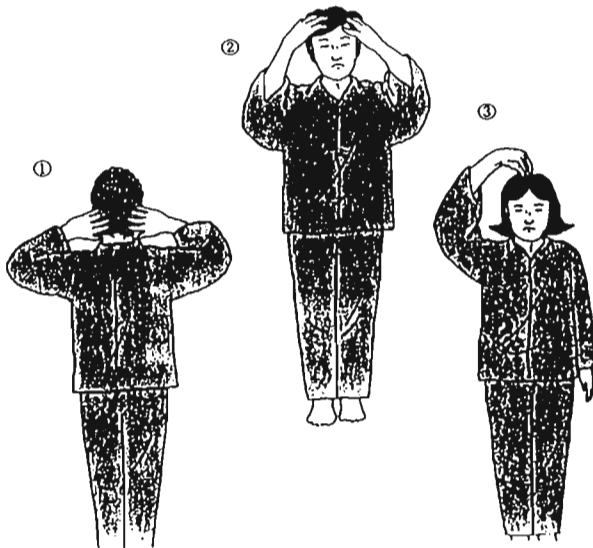
2. Atmen Sie tief aus und erheben Sie sich dabei in den Kniestand. Strecken Sie das Kreuz und neigen Sie den Oberkörper vom Becken aus nach hinten, bis Sie mit den Händen die Füße fassen können. Halten Sie im Ausatmen kurz inne und atmen Sie dann normal weiter.

Wenn Sie Kreuz- und Rückenbeschwerden haben, achten Sie bitte darauf, sich beim Zurückneigen nicht überzubelasten.

Nehmen Sie dann wieder Position 1 ein.

Bitte üben Sie diese Technik langsam 8x.

C. Bluthochdruck



Stehen oder sitzen Sie aufrecht und entspannt. Atmen Sie ruhig in den Bauch.

1. Spreizen Sie beide Hände und halten Sie mit den Fingern Ihren Hinterkopf (rechts und links oberhalb der Halswirbelsäule). Atmen Sie ruhig ein. Drücken Sie beim Ausatmen mit den Händen gegen den Hinterkopf und mit dem Hinterkopf gegen die Hände. Entspannen Sie sich, wenn Sie wieder einatmen.

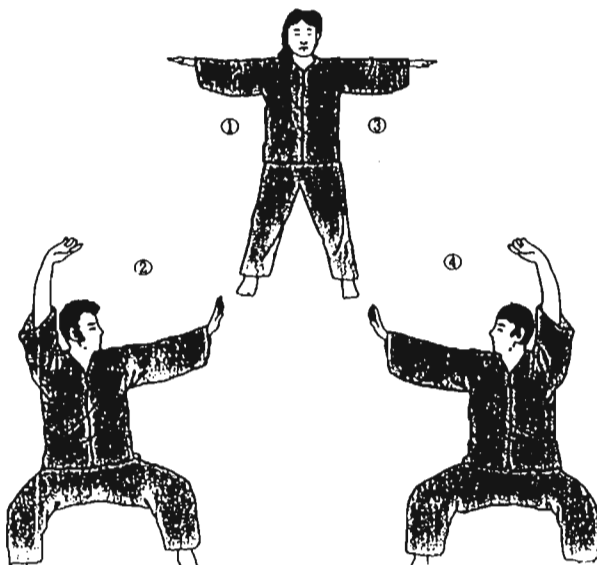
2. Beugen Sie die Finger beider Hände zu Krallen und streichen Sie mit den Fingern von der Stirn bis zum Hinterkopf, so als ob Sie sich kämmen würden. Geben Sie beim Streichen etwas Druck und atmen Sie dabei aus.

3. Legen Sie die fünf Fingerkuppen einer Hand zusammen und führen Sie damit folgende Akupressur aus: drücken Sie den Punkt oberhalb der Ohrmuschel und wandern Sie dann von dort aus in einer geraden Linie bis zum Scheitelpunkt mitten auf Ihren Kopf (Baek Ho'e, Punkt 26 auf dem Schattenmeridian); drücken Sie langsam mehrere Punkte auf dieser Linie. Drücken Sie Baek Ho'e besonders langsam und lange. Atmen Sie bei jedem Drücken aus.

Führen Sie dann die gleiche Akupressur mit der anderen Hand auf der anderen Seite des Kopfes aus.

Bitte üben Sie diese Techniken so oft wie möglich.

D. Stärkung von Herz und Lunge



Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander; stehen Sie aufrecht und entspannt. Atmen Sie tief ein (Bauchatmung).

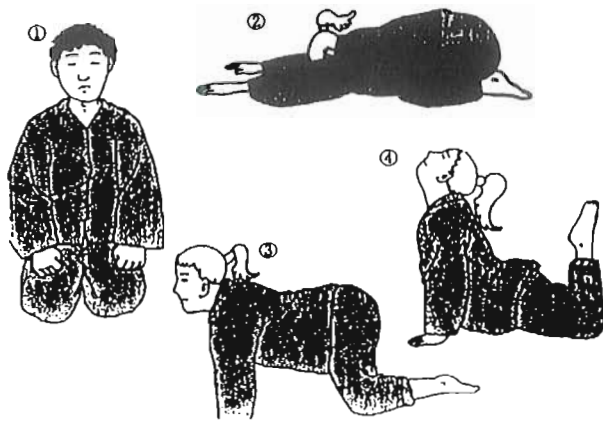
1. Heben Sie die Arme zu den Seiten bis in Schulterhöhe hoch; lassen Sie die Arme und Hände dabei ganz entspannt und atmen Sie ruhig und tief aus.

2. Atmen Sie tief ein. Schauen Sie nach links und beugen Sie beide Knie (Reiterstellung); strecken Sie den linken Arm ganz nach links aus, als ob Sie eine Wand wegschieben wollen (der Handteller ist nach außen gerichtet); schauen Sie auf den linken Handrücken; heben Sie gleichzeitig die rechte Hand über Ihren Kopf ("den Himmel tragen": den Arm strecken, der Handteller weist nach oben).

3. Kehren Sie mit dem Ausatmen wieder in Position 1 zurück.

4. Führen Sie dann die gleiche Bewegung zur anderen Seite aus.

Bitte üben Sie diese Technik 8mal (4mal auf jeder Seite).



E. Kälte in Händen und Füßen und im Unterleib

1. Knien Sie auf dem Boden wie bei Choa-Son (Fersensitz, beide Hände ruhen auf den Oberschenkeln); atmen Sie tief ein (Bauchatmung).

2. Atmen Sie aus und legen Sie beide Arme gestreckt nach vorne auf den Boden. Strecken Sie dabei auch den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, ohne das Gesäß von den Fersen zu heben.

3. Atmen Sie ein, ziehen Sie Schultern und Oberkörper zurück und heben Sie den Rumpf vom Boden. Beide Hände und Knie bleiben am Boden. Die Hände befinden sich genau unterhalb der Schultern, die Knie unterhalb des Gesäßes. Das Kreuz ist waagrecht zum Boden gerichtet. Schauen Sie nach vorne.

4. Atmen Sie aus und legen Sie den Bauch auf den Boden. Strecken Sie beide Arme, winkeln Sie die Knie nach hinten an (die Füße hochheben) und strecken Sie Hals und Oberkörper nach oben und hinten. Halten Sie den Atem kurz an.

Nehmen Sie mit dem Einatmen dann wieder Position 1 ein.

Bitte üben Sie diese Technik langsam 8x.

Diese Übung macht das Kreuz gleichzeitig weich und kräftig, stärkt die Bauchmuskeln und Unterleibsorgane und hilft gegen Altersbeschwerden (z.B. Probleme beim Wasserlassen). Sie ist besonders gut gegen Unterkühlung im Unterleib bei Frauen.



F. Schulterschmerzen

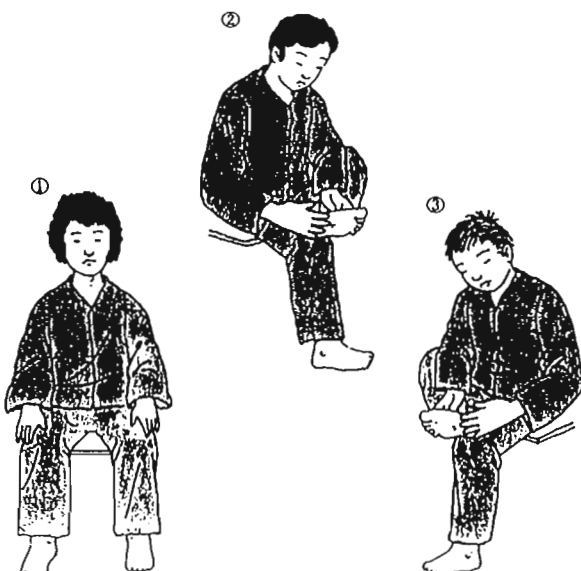
1. Sitzen Sie aufrecht und entspannt. Atmen Sie tief ein (Bauchatmung) und verhaken Sie die Finger beider Hände hinter Ihrem Kopf.

2. Atmen Sie langsam aus und ziehen Sie mit der linken Hand Ihre Finger/Hände/Arme hinter dem Kopf langsam nach links; wenden Sie dabei den Kopf und schauen Sie nach rechts.

3. Atmen Sie ein und nehmen Sie wieder Position 1 ein, wobei Sie jedoch die Finger umgekehrt verhaken.

Atmen Sie dann aus und ziehen Sie die Finger nach rechts; schauen Sie dabei nach links.

Bitte üben Sie diese Technik langsam 8x.



G. Schwache und müde Beine

1. Setzen Sie sich auf den Boden, auf einen Stuhl oder aufs Bett. Sitzen Sie aufrecht und entspannt. Atmen Sie ruhig in den Bauch.

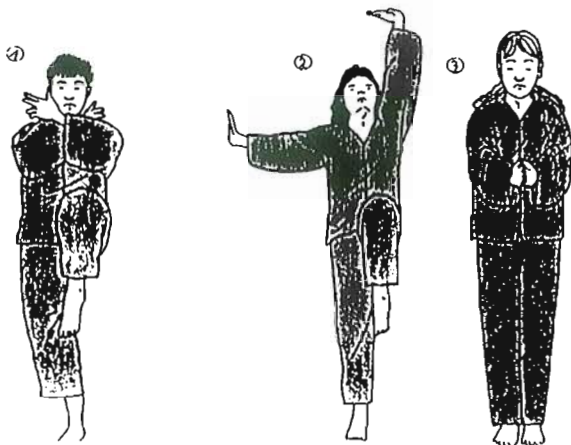
2. Legen Sie den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel und halten Sie den linken Fuß mit der linken Hand. Reiben Sie die Fußsohle dann ca. 50x kräftig mit dem rechten Handteller.

Schauen Sie beim Reiben auf den Punkt Yonk-Chon in der Mitte der Fußsohle unterhalb des Ballens (Punkt 1 auf dem Nierenmeridian, "Punkt, aus dem das Wasser des Lebens (Ki) emporschießt wie ein Drache in den Himmel"). Wo unsere Augen und unsere Konzentration hingehen, sammelt sich Ki.

3. Wechseln Sie dann die Position und reiben Sie die andere Fußsohle.

H. Diabetes (Zuckerkrankheit)

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen aufrecht und entspannt und sammeln Sie durch Bauchatmung Kraft im Unterbauch (Ausgangsstellung).



1. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und heben Sie das linke Knie möglichst bis zum Bauch hoch. Atmen Sie dabei tief ein.

2. Atmen Sie langsam aus. Heben Sie dabei den linken Arm gerade hoch, richten Sie den Handteller zum Himmel ("den Himmel tragen") und schauen Sie nach oben. Strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm nach rechts aus, als ob Sie eine Wand zur Seite schieben wollen.

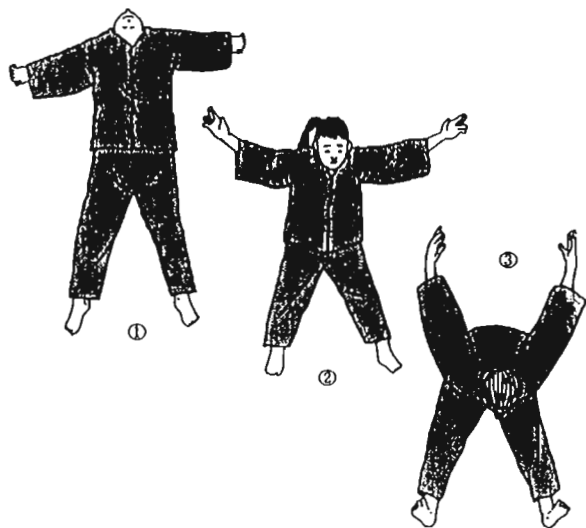
3. Atmen Sie ein und legen Sie die Hände vor der Brust zusammen (z.B. Handteller zusammenlegen wie zum Gebet); atmen Sie dann aus, lassen Sie die Hände sinken und kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Führen Sie die Übung dann zur anderen Seite aus.

Bitte üben Sie diese Technik langsam 4x rechts und 4x links.

I. Förderung der Blut- und Energiezirkulation (Besonders gegen niedrigen Blutdruck)

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander; stehen Sie aufrecht und entspannt.



1. Atmen Sie tief ein und neigen Sie Ihren Oberkörper vom Becken aus hinten (bitte nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen). Breiten Sie dabei die Arme zu den Seiten und nach hinten aus (die Ellenbogen weisen nach unten, die Handteller nach oben).

2-3. Atmen Sie dann tief aus und beugen Sie den Oberkörper vom Becken aus vor. Schauen Sie nach vorne. Lassen Sie die Arme zu den Seiten ausgebreitet, drehen Sie sie während des Vorbeugens aber so, daß Ellenbogen und Handteller nach oben weisen, und heben Sie gleichzeitig die Fußspitzen an, so daß Sie nur noch auf den Fersen stehen.

Bitte führen Sie diese Übung langsam 8mal aus.

Liebe Leserinnen und Leser, bitte behandeln Sie diese Unterlagen vertraulich, da sie Teil meines noch nicht veröffentlichten Buches sind. Bitte kopieren Sie sie nicht und geben Sie sie auch nicht an andere weiter.

Ich vertraue Ihnen.
Sabum Ko.Myong
©1994, Darmstadt

PONYREITEN

AM STEINBRÜCKER TEICH.

Der Riesenspaß, nicht nur für die Kleinen.

März bis Oktober täglich 13-18 Uhr,
Sa. + So. sowie in den Ferien ab 10 Uhr.

PONY-Reit- u. Fahrbetrieb
Am Oberwaldhaus GmbH · Dieburger Str. 270
Telefon 06151/711588



Geschichten aus dem Alltag

Wie wir streiten

Wenn ich Beratung mache, kommen alle möglichen Leute zu mir. Einmal kam ein Ehepaar wegen eines Streites, den sie miteinander hatten. Kurz vor der Beratung haben sie sich erneut gestritten und gegenseitig Schuld zugewiesen. "Wegen Dir haben wir die Probleme, wegen Dir kann ich nicht mehr leben!"

Ich war ruhig, habe zugehört und gewartet. Danach habe ich gefragt: "Warum sind Sie hierher gekommen?" Sie antworteten: "Wir wollen uns beraten lassen". Ich fragte: "Welche Beratung meinen Sie?" "Ja, wir wissen nicht ob wir weiterhin zusammenleben wollen oder uns trennen sollen. Das ist das Problem." Daraufhin habe ich die Frau gefragt: "Haben Sie das Herz, mit Ihrem Mann zusammenzuleben?" "Nein, ich kann nicht weiter mit ihm zusammenleben." Da fragte ich den Mann: "Haben Sie das Herz, mit ihrer Frau zusammenzuleben?" "Mit dieser Frau! Ich bin doch nicht verrückt!" Ich habe ein wenig durchgeatmet: "Ja, dann ist es gut. Trennen Sie sich!" Wegen dieser überraschenden Antwort sprachen beide wie im Chor: "Das soll eine Beratung sein!?" "Ja. Jeder möchte nicht weiter mit dem anderen leben. Sie wollen sich trennen. das haben Sie mir gesagt. Ich habe Ihre Worte nur wiederholt." Daraufhin haben sich beide zunächst komisch angeschaut und mußten dann miteinander lachen.

Wenn man streitet und dann miteinander lacht, ist der Streit vorbei.

Wenn man sich jedoch gegenseitig Vorwürfe macht, sich verletzt fühlt und sich gegenseitig Schuld zuweist, wird das Problem nie gelöst.

Jedes Ehepaar oder auch Lebenspartner, die sich streiten, sagen: "Wir passen nicht zusammen und verstehen uns nicht". Aber ich denke, nicht zueinander passen und sich auch nicht verstehen ist normal und natürlich. Jeder Mensch hat einen anderen Körper und auch einen anderen Charakter. Wenn man wirklich wie der andere ist, wird es langweilig. Wenn alle dasselbe denken und sich gleichen, wird es langweilig. Dick und Dünn, Groß und Klein gehören zusammen und passen zueinander.

Dadurch können wir das Andere respektieren, aufeinander zugehen, uns gegenseitig unterstützen und einen gemeinsamen Weg finden.

Wenn Ehe- oder Lebenspartner sich streiten, höre ich oft: "Ich habe mich in Dir getäuscht, ich muß blind gewesen sein". "Meinen Sie, daß Sie schlecht gesehen haben und nun zwei Dioptrien Sehschärfe gewonnen haben?" - ist dann meine Antwort.

In der Anfangszeit einer Beziehung ist das Herz erfüllt von Liebe, die Gedanken sind oft bei dem Partner. Das Denken und Fühlen hat sich im Laufe der Zeit geändert, man denkt wieder nur für sich. Dann fühle ich mich im Streit verletzt und gebe die Schuld dem anderen. Jedoch müßte es umgekehrt sein.

Wenn man sich immer wieder an die anfängliche Liebeszeit erinnert, kann man jung leben. Wenn ich Liebe bekommen will, muß ich als erster lieben, wenn ich respektiert werden möchte, muß ich zuerst den Partner respektieren.

Schaue in den Spiegel und lache, dann sieht das Spiegelbild Dich an und lacht auch. Wenn Du schimpfst, schimpft auch das Spiegelbild. Willst Du Liebe wiederfinden und wünschst Du Dir, daß der Partner sich ändert und Deinen eigenen Wünschen entspricht, mußst zunächst Du Dich ändern. Ändere ich mich nicht selbst, wird sich mein Partner ebenfalls nicht ändern.

Irgendwann habe ich meinen Schülern erzählt, unter welchen Bedingungen man sich streiten soll.

Portugiesisches Spezialitäten-Restaurant Fischspezialitäten

Casa Algarve



**PALLASWIESENSTR. 43
64293 DARMSTADT
TEL. 06151/26779**

ÖFFNUNGSZEITEN:

**MONTAG-FREITAG
17.00 - 01.00 UHR**

**SA., SO. UND FEIERTAGE
11.00 - 15.00 UHR U. 17.00 - 01.00 UHR**

Regel Nr. 1: Nur über **ein** Thema streiten. Wir streiten oft über ein Problem, daß sich nach dem Schneeballprinzip ausweitet, indem viele Ereignisse aus der Vergangenheit "hochkommen".

Regel Nr. 2: Vor dem Streit eine Kerze anzünden und romantische Musik, die der Partner gerne hört, auflegen.

Regel Nr. 3: Wenn man sich streiten möchte, einen gemütlichen, hellen Platz mit viel Luft zum Atmen aussuchen (wenn Sie z.B. etwas Geld haben, gehen Sie in ein schönes Restaurant).

Regel Nr. 4: Für die Dauer des Streits eine Zeit festlegen (z.B. 10 Minuten), dann drei Minuten streiten; eine Minute Pause einlegen, wie bei einem Boxkampf

Daraufhin haben meine Schüler gelacht und gesagt "So kann man doch nicht streiten". "Ja, richtig. Warum wollen Sie streiten. Wollen Sie sich um die Scheidung streiten?"

Partnerliebe heißt: "Wenn ein Partner einen Karren den Berg hochzieht, soll der andere nicht nach hinten ziehen und ihn daran hindern, sondern ihm helfen, zu schieben."

Weitere Regeln folgen in der nächsten Ausgabe

Sabunim
Ko. Myong

Das höchste Glück

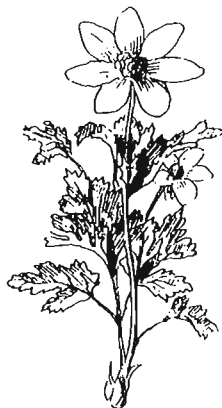
Gibt es auf Erden überhaupt ein höchstes Glück? Und wenn, liegt es darin, das Leben zu bewahren? Und wenn es darin liegt, was soll man tun, was soll man lassen? Wem soll man sich zuwenden, wovon soll man sich abwenden? Was ist denn eigentlich Glück, und was ist Unglück?

Auf Erden sind Reichtum und Ehre, langes Leben und Tüchtigkeit hoch geschätzt. Gesundheit, leibliche Genüsse, schöne Kleider und Lust der Sinne gelten als Glück. Armut und Niedrigkeit, früher Tod und Schlechtigkeit sind tief verabscheut. Und wem die Gesundheit, leibliche Genüsse und Sinneslust ver-

sagt sind, der empfindet das als bitteres Leid.

So machen sich jene, denen diese irdischen Glücksgüter versagt sind, Kummer und Sorgen.

Mag es auch scheinbar um des leiblichen Lebens willen geschehen, im Grunde ist es doch nur Betörung.



Aber auch die Reichen quälen sich ab und sammeln mühselig Schätze an, die ihnen am Ende doch nutzlos sind.

Mag es auch scheinbar um des leiblichen Lebens willen geschehen, im Grunde geht es doch nur um Äußerlichkeiten.

Aber auch die Vornehmen grübeln fortgesetzt Tag und Nacht darüber nach, was ihnen Erfolg bringt und was nicht.

Mag es auch scheinbar um des leiblichen Lebens willen geschehen, im Grunde vernachlässigen sie es doch gerade.

Mit der Geburt des Menschen wird auch das Leid geboren. Je länger er lebt, umso mehr stumpft er dagegen ab, aber je länger er lebt, um so länger ist auch seine Sorge um das Sterben. Welch bitteres Leid macht er sich nicht darum!

Mag es auch scheinbar um des leiblichen Lebens willen geschehen, in Wirklichkeit ist es doch weit entfernt davon.

Helden gelten auf der Erde für tüchtig, aber sie können noch nicht einmal ihr eigenes Leben bewahren. Darum weiß ich nicht, ob ihre Tüchtigkeit nun wirklich Tüchtigkeit ist oder nicht. Denn will man sie tüchtig nennen, so steht dem entgegen, daß sie noch nicht einmal ihr eigenes Leben bewahren konnten.

Darum sage ich: Bleibt treue Warnung unbefolgt, so bleibe still, laß den Dingen ihren Lauf und rede nicht mehr gegen sie an. Schon mancher aufrechte Mann, den die Geschichte rühmt, hat sich durch Gegenrede um Leib und Leben geredet. Aber hätte er nicht geredet,

wäre er auch nicht berühmt geworden. War er nun wirklich tüchtig oder nicht? Nun weiß ich ebensowenig, ist das, was alle tun und was alle für Glück halten, dem sie in Scharen nachrennen, für das sie ihr Leben einsetzen, als könnte es eben nichts anderes sein, von dem alle sagen: "Das ist das Glück", so kann ich weder Glück noch Unglück darin sehen.

Gibt es denn überhaupt noch Glück? Ich halte das Nichthandeln für das wahre Glück, also gerade das, was alle für das größte Unglück halten.

Und darum sage ich: Höchstes Glück ist kein Glück kennen, höchster Ruhm ist, keinen Ruhm kennen.

Vom Irdischen aus lassen sich zwar Wahr und Falsch nicht bestimmen, wohl aber vom Nichthandeln aus lassen sich Wahr und Falsch bestimmen. Ebenso ist das höchste Glück, wenn es in der Wahrung des Lebens liegt, nur durch Nichthandeln zu erhalten.

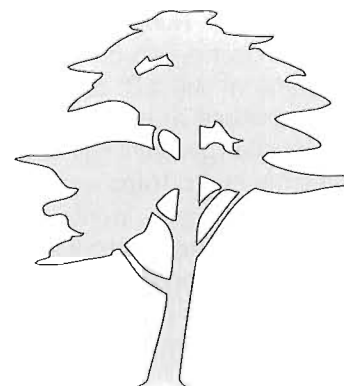
Laß es mich einmal weiter ausführen! Der Himmel hat, ohne zu handeln, seine Klarheit, die Erde hat, ohne zu handeln, ihre Festigkeit. Wenn beide sich, ohne zu handeln, vereinigen, entstehen alle Wesen. Unfaßbar - unbegreiflich ist ihr Werden, ohne sichtbare Spur -, und doch wächst aller Geschöpfe unerschöpfliche Fülle aus dem Nichthandeln hervor.

Und darum sage ich: Himmel und Erde handeln nicht, und doch bleibt nichts ungetan.

Wer aber unter den Menschen vermöchte das Nichthandeln erfassen?

Tschuang-Tse

(ca. zweite Hälfte des vierten bis erste Hälfte des dritten Jahrhundert v. Chr.; Dichtungen und Weisheit, aus dem chinesischen Urtext übersetzt von Hans O.H. Stange; Insel Verlag 1936, Insel Bücherei Nr. 499)



Ernährung

Fasten im Frühjahr

Mit diesem kurzen Bericht möchten wir unsere Erfahrung, die wir beim Fasten im Frühjahr gemacht haben, mit Euch teilen.

Die Gründe für unsere Entscheidung, ein paar Tage ohne Essen auszukommen, waren verschieden: Entschlackung, körperliche und geistige Reinigung vor der Dan-Prüfung, der Wunsch, Essen nicht selbstverständlich zu nehmen, Dankbarkeit wiederzufinden und eigene Grenzen kennenzulernen.

Folgende Anleitung zum Fasten erhielten wir von Sabumnim:

Fünf Tage lang: zwei Mahlzeiten (Frühstück zwischen 9.00 Uhr und 11.00 Uhr; Abendessen zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr)

Fünf Tage lang: eine Mahlzeit (ca. 11.00 Uhr)

Während dieser zehn Tage sollte man viel trinken, frisches Gemüse und Obst essen, wenig Fleisch, wenig Fett und keinen Alkohol zu sich nehmen.

Vier bis fünf Tage lang: Fasten.

Während dieser Zeit möglichst wenig sprechen, nicht trainieren, in die Natur gehen, viel meditieren, viel trinken.

Fünf Tage lang: eine Mahlzeit (ca. 11.00 Uhr)

Fünf Tage lang: zwei Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen)

In diesen zehn Tagen empfiehlt sich Suppe (z.B. Reissuppe), Gemüse (s.o.)

Das eigentliche Hungergefühl war durch die langsame Entwöhnung nicht so unangenehm wie z.B. der Appetit, die Lust auf etwas zu essen. Was uns auch zu schaffen gemacht hat, war, daß wir ständig froren, schlapp und müde, lärmempfindlich und leicht reizbar waren. Außerdem war es nicht einfach, wenig zu reden. Morgens und abends haben wir meditiert und sind viel spazieren gegangen. Nach fünf Tagen

haben wir gemeinsam das Fasten mit einem Apfel und später mit einer Reisgemüsesuppe beendet.

Wir haben beschlossen, wieder zu fasten.

Mal sehen, ob wir es in die Tat umsetzen.

Ellen, Kai und Markus.

Gedanken zum Tee

Tee ist ein aromatisches anregendes Getränk, das aus den getrockneten Blättern und Blattknospen des Teestrauchs gewonnen wird. Frei wachsend erreicht der Teestrauch die Größe eines bis zu 15 m hohen Baumes. In Pflanzungen jedoch wird er in vielen Sorten als niedriger Strauch gezogen. Seine immergrünen Laubblätter enthalten flüchtige Öle (Aroma), geringe Mengen Koffein (ca. 2 - 4,5%), Gerbsäure u.a. Sie werden mehrmals im Jahr, auch heute noch, von Hand geerntet. Die Sitte des Teetrinkens kam im 17. Jhd. aus China, der Heimat des Tees, nach Europa.

Tee, das Elixier der Stille

Bei Menschen, die Geistesklarheit und Stille lieben, stand der Tee schon immer hoch im Kurs. So war er in Asien das bevorzugte Getränk der Weisen und Mönche, die seine den meditativen Geisteszustand fördernde Wirkung besonders schätzten. Eine Legende führt die Entstehung des Teestrauchs auf Bod

hidharma zurück, jenen Weisen, der den Zen-Buddhismus von Indien nach China brachte. In China saß er im Shao-Lin Kloster neun Jahre lang meditierend vor einer Felswand. Es heißt, daß er sich während dieser Zeit, um bei seiner Verrenkungsübung nicht einzuschlafen, die Augenlider abschnitt. Sie fielen zu Boden - und aus ihnen sproß der Teestrauch hervor, dessen Blätter seither zahllosen Meditierenden in Phasen der Müdigkeit Erquickung und Klarheit beschert haben. Ein weiteres der geistigen Sammlung förderliches Hilfsmittel ist die zeremonielle Handlung, und so ist es nicht verwunderlich, daß der Teegebruß schon früh ritualisiert wurde. Aus den bei den chinesischen Tee Freunden noch recht locker gehandhabten Elementen einer Teezeremonie entstand in Japan eine eigene Form der geistigen Schulung; Chado, der "Tee-Weg", oft auch einfach Cha-No-Yü genannt, was "heißes Teewasser" oder einfach "Tee" heißt. Im "Tee-Weg" fließen viele verschiedene Künste wie Architektur, Gartengestaltung, Töpferei, Malerei, Dichtkunst und der "Blumen-Weg" zu einem Gesamtkunstwerk zusammen, an dem alle Sinne des Menschen teilhaben, das den dualistischen Intellekt jedoch zum Schweigen bringt. Texte, die diese meditative Stille widerspiegeln, in der das Wunder des Alltäglichen zutage tritt, sind hier mit ein paar Beispielen wiedergegeben.

Marcel Mayer

Tanzpalast
Tropicana

Der
Disco-Treff

Mit Cocktail-Bar und Bistro
für den "kleinen Hunger"
bis 3 Uhr am Wochenende geöffnet!



Freitag von 21.00 Uhr bis 3.00 Uhr
Samstag von 20.00 Uhr bis 3.00 Uhr

Die !! exclusive Diskothek
Nur in Griesheim bei Darmstadt**

Wilhelm-Leuschner-Str. 7
64347 Griesheim
Telefon: 06155/78782



Restaurant Pizzeria
Viktoria

Gartenlokal
Viktoriaplatz 12
64293 Darmstadt

Telefon (06151) 25152

Öffnungszeiten 12.00 - 15.00 Uhr
18.00 - 01.00 Uhr



Restaurant Pizzeria
Sardegna

Gartenlokal
Frankfurter Straße
Ecke Kählerstraße 1
64293 Darmstadt

Telefon (06151) 23029

Öffnungszeiten 11.30 - 15.00 Uhr
17.30 - 01.00 Uhr

Inhaber: Agnes & Gianni

Atemtechniken Son Chon Ki

Die Kunst des Cha-No-Yü besteht einfach darin, Wasser zu kochen, Tee zu bereiten und ihn zu schlürfen. Das ist allerdings einfach genug. Man kann ebensogut sagen: das Leben des Menschen besteht darin, geboren zu werden, zu Essen, zu Trinken, zu Heiraten und Kinder auf die Welt bringen und am Ende ins Unbekannte wieder dahinzugehen. Nichts ist einfacher als dies Leben zu leben, wenn man es so auffaßt.

Rikyu

Der Sinn der Tee-Zeremonie ist die Reinigung der sechs Sinne von allem Unreinen. Betrachtet man das Hängebild in der Bildnische und die Blume in Ihrem Gefäß, so wird das Sehen gereinigt. Almet man den Weihrauchduft ein, so wird der Geruchssinn gereinigt. Lauscht man dem Sieden des Wassers im Eisenkessel und dem Tröpfeln des Wassers aus dem Bambusrohr, so wird das Ohr gereinigt. Schmeckt man den Tee, so wird der Mund gereinigt. und berührt man die Teegeräte, wo wird der Tastsinn gereinigt. Wenn alle Sinnesorgane auf diese Weise gereinigt sind, so ist das Bewußtsein selber von Befleckung gereinigt. Der Teekult ist vor allem eine geistige Übung, und jede Stunde des Tages geht mein Bestreben dahin, vom Geist des Teekults nicht abzuweichen, den dieser zielt keineswegs auf bloße Unterhaltung.

Nakano Kazuma

Um festzustellen, ob ein Tee gut ist oder nicht, sollte man die Farbe, den Duft und den Geschmack des Aufgusses prüfen. Die vollkommene Farbe ist die der ersten Blätter im Frühling; der Duft ist der eines kleinen Kindes, der Geschmack läßt sich nicht beschreiben, seine Einschätzung bedarf der Erfahrung. Tee wird getrunken, um den Durst zu stillen, seines Geschmacks wegen oder einfach, um sich an schöner Keramik und der allgemeinen Atmosphäre, die beim Tee trinken entsteht, zu erfreuen. Das Einzige was dabei notwendig ist, ist ein Gefühl der Dankbarkeit. Die Natur des Tees selbst ist die des "kein Geist". Der Tee ist einfach.

Popchong Sunim

Es gibt niemanden der nicht ißt und trinkt. Aber nur wenige würdigen den Geschmack.

Küng-Tzu

Tee trinken heißt, den Lärm der Welt vergessen.

Tien yi-Hing

Tee - duftende Blätter - zarte Knospen - Gefährte der Poeten - Heißgeliebter der Einsiedler - Geschirr aus milchweisser Jade - Servietten aus rotem Sarsenett - tief bernsteinfarbenes Gegräu - Befreiung von pedantischem Formalismus - des abends paßt er gut zu schimmerndem Mondschein, in der Morgendämmerung zum karmesinroten Wolkenhimmel - überbrückt die Kluft zwischen uns und den Generationen von einst - vertreibt den berausenden Dunst des Weines.

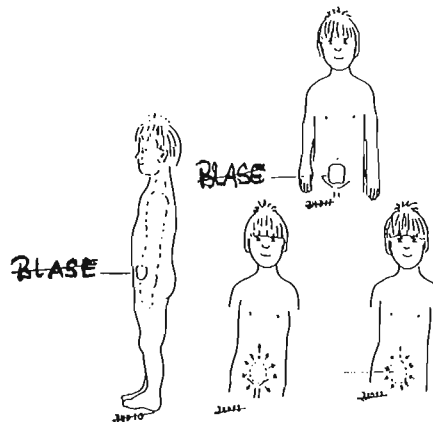
Yüan wie - Chih

Hier wird die 4. und 5. Technik aus der Serie vorgestellt.

IV. Sa Shik

Der Name dieser Technik ist "Hah Bok Gong" (Unterleibstraining; Hah Bok = unter dem Bauchnabel). Das Ziel dieser Technik ist es, die Blase auszudehnen und dann wieder zusammenzupressen. Dadurch wird die Blasenmuskulatur stark und man kann die Blasenfähigkeit besser kontrollieren. Außerdem unterstützt diese Technik die Arbeit der Geschlechtsteile (Wasserlassen z.B.)

1. Grundstellung: rechte Hand auf die Blase, linke Hand auf die rechte legen
2. Den Atem ruhig machen, kontrollieren. Auf die Blase konzentrieren (siehe Bild 10 u.11), einatmen. Zu diesem Zeitpunkt dehnt sich die Blase in alle Richtungen aus (Gefühl: wie ein Luftballon, der aufgeblasen wird, siehe Bild 12)
3. Auf die Blase konzentrieren, jetzt aber nach innen, d.h. zusammenpressen. langsam ausatmen (siehe Bild 13)



Achtung: Beim Ausdehnen und Zusammenpressen der Blase nicht übertrieben/unnatürlich pressen bzw. ziehen. Es ist hilfreich, wenn man mit den Augen nach unten in Richtung Blase schaut.

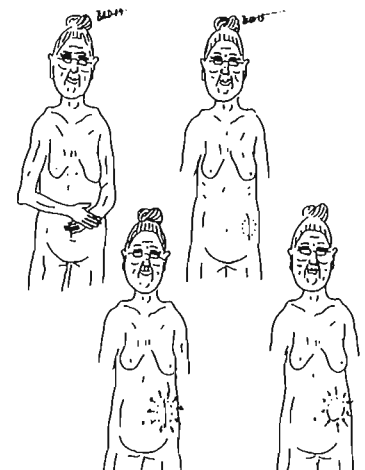
Diese Übung bitte 36x wiederholen. Danach eine längere Pause einlegen, da dieses Training sehr anstrengend ist.

V. Oh Shik

Der Name der 5. Technik ist "Choa Bok Gong" (Ki Training für die linke, innere Bauchseite). Ziel dieser Technik ist es, die Organe auf der linken Seite, insbesondere die Milz, zu trainieren, die Muskulatur der linken Bauchseite zu kräftigen und das Ki nach links drehen zu lassen (von der Mitte aus gesehen).

1. Grundstellung: linke Hand auf die linke Bauchseite legen, rechte Hand auf die linke Hand (siehe Bild 14 und 15)
2. Atem kontrollieren, auf die linke Bauchseite konzentrieren, einatmen. Jetzt dehnt sich die linke Bauchseite aus, ähnlich einem Hefeteig, der aufgeht (siehe Bild 16)
3. Auf die linke Seite konzentrieren, zusammenpressen, langsam ausatmen (siehe Bild 17)

Achtung: Wie bei Hah Bok Gong bitte nicht übertrieben pressen bzw. ziehen. Auch diese Übung 36x wiederholen.



Persönliche Nachrichten

Im Januar 1994 ist der Nachbar und Schüler des Dojang Darmstadt, Manfred Müller, verstorben.



Es haben das Licht der Welt erblickt:

am 31.01.1994 Isabelle, Tochter von Irmgard und Arthur (Kyosa Arthur ,2. Ki, Belgien)

am 22.01.1994 Tore, Sohn der Eheleute Langner (Kyosa Ralf, 7.Ki, Hamburg)

Sorab, Sohn von Manija und Zaher (Kyosa Zaher 5.Ki, Darmstadt)



Geheiratet haben:

Monika und Wolfgang Heiden (Kyosa, 6. Ki, Darmstadt)

Manuela und Daniel Rempfler (Kyosa, 6. Ki, Schweiz)

Meta und Jochen Liebig (Kyosa, 3 Ki, Darmstadt/Tübingen)

Wir gratulieren herzlich!

Terminkalender 1994 *

Juli

15.-22.07. Sommerzeltlager in Tommerup, Dänemark

27.August - 26. September Koreareise 94

Oktober

15. bis 16. 10. Shin-Son Hapkido Danträger - Jahrestreffen

Dezember

04.12. Basar für die Altenhilfe in Darmstadt

17.12. Jahresabschlußfeier in Darmstadt

* Änderungen der Termine bleiben vorbehalten

SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

<u>KYOSA</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TELEFON</u>
Backes, Martin	Weite Gasse 12, 4750 Elsenborn (Belg.)	080 / 446629
Bernhard, Holger	Bessunger Str.78, 64347 Griesheim	06155 / 2952
Brück, Kurt	Wirtzfeld 97 a, 4761 Bullingen (Belgien)	080 / 642624
Burk, Jens	Burgstr. 1, 20535 Hamburg	040 / 6564646
Christiansen, Jorgen	Helligkorsvej 3-7, 4000 Roskilde (Dänemark)	0045 / 53 / 437816
Christiansen, Mogens	Kildemarken 98, 6422 Havdrup (Dänemark)	0045 / 42 / 386492
Eibye, Michael	Lyngparken 41, 4400 Kalundborg (Dänem.)	0045 / 53 / 511396
Fischer, Andrea	Glashüttenstr. 79, 20357 Hamburg	040 / 396037
Fischer, Detlef	Intern. Jugendzentrum, 60313 Frankfurt/M.	069 / 821965
Heiden, Wolfgang	TH-Sporthalle am Böllenfalltor, Darmstadt	06152 / 57843
Heinzinger, Horst	Birkenhainer Str. 9, 63826 Geiselbach	06181 / 661607
Hölbling, Martin	Reinprechtsdorfer Str. 24, 1050 Wien (Österr.)	0043 / 1 / 8044160
Hoenen, Dora	Vennhofstr. 7, 4750 Elsenborn (Belgien)	
Khodamoradi, Abbas,	Anwiesen Freizeitsportanlage, Spitalmühlstr. 20, 74523 Schwäb.-Hall	0791 / 71991
Krein, Joachim	Ruhrorterstr. 9, 46049 Oberhausen 1	0208 / 856465
Liebig, Jochen	Tübingen	06151 / 784777
Martos, Laszlo	Pfeilgasse 42, 1080 Wien (Österreich)	0043 / 1 / 8775183
Olesen, Benny	Gl. Skowvej 125, 4420 Regstrup (Dänemark)	0045 / 53 / 483124
Pantaleo, Egidio	TTC Sand, Schlesierstr.1, 14797 Emstal 1	05624 / 1067
Prikowitsch,Sabine	Matthias-Schönerer-Gasse 15, 1150 Wien	0043 / 1 / 8398713
Roll, Joachim	Lämmersieth 19, 22305 Hamburg	040 / 4394792
Runschke, Ulrich	V.-Münchhausen-Str. 13, 31515 Wunstorf	05033 / 5143
Bujak, Uwe	Bartelsstr. 12, Haus C, 20357 Hamburg	040 / 4395570
Safarik, Thomas	10999 Berlin. Adalbertstr. 8	040 / 314852
Schechner, Hermann	Greinerstraße 26, 2380 Perchtoldsdorf (Östr.)	0043 / 1 / 862202
Schippling, Armin	Waldstr. 32, 63065 Offenbach	06182 / 5969
Schmitt, Josef	Schulstr. 16, 63500 Seligenstadt	06182 / 69256
Siefert, Philipp	Obere Markt Str. 80, 64711 Erbach	06062 / 1461
Trappitsch, Daniel	Felsenastr. 17, 7000 Chur (Schweiz)	0041 / 81 / 251810

