

**Abschlussfeier des 22. Sommerlagers
des Shinson Hapkido in Elsenborn
27.07.2006
Sporthalle Worriken/Bütgenbach (Belgien)**

**Mensch und Natur im Einklang / Abschlussveranstaltung des Shinson Hapkido in
Worriken**

Die innere Lebenskraft stärken und festigen

Bütgenbach
von Lothar Klinges

Zu einem „Festival des Lebens“ waren die Menschen am vergangenen Donnerstagabend in die große Worriken-Turnhalle, die aus allen Nähten platzte, eingeladen. Weit über tausend Zuschauer erleben einen Galaabend der Superlative, der wohl niemanden unberührt nach Hause gehen ließ.

Dr. Carlo Lejeune aus Büllingen und Sigrid Bujack-Blecher aus Hamburg hießen die erwartungsvollen Zuschauer aus Nah und Fern willkommen und führten erläuternd durch diese Spitzenveranstaltung, die Höhepunkt des diesjährigen 22. internationalen Sommerlagers des Shinson Hapkido in Elsenborn war, das über 700 Teilnehmern aus ganz Europa zusammenführte. In einer großen Zeltstadt eingangs von Elsenborn am Kulturzentrum Herzebösch ging es neben den Hapkido-Trainingseinheiten auch um Urlaub und einen lebensechten Kulturaustausch.

Benefizveranstaltung

Höhepunkt dieses einwöchigen Familienlagers, an dem der Gründer und Großmeister des Shinson Hapkido Ko Myong persönlich teilnahm, war die große „Shinson Hapkido Kampfkunstshow“ im Zentrum Worriken-Bütgenbach, bei der es sich um eine Benefizveranstaltung handelte, die sowohl dem Öko-Hof Peters in Emmels als auch einem Haus für Straßenkinder und alte Menschen in Peru zugutekommt.

Gleich zu Beginn dieses grandiosen Abschlussfestes sprang der Funke der Begeisterung der 158 Kampf- und Bewegungskünstler auf das erwartungsvolle Publikum über, das ein abwechslungsreiches und ausdrucksvolles Programm erleben sollte.

Lebensenergie schützen

Der Name „Hapkido“, der zunächst befremdlich klingen mag, hat eine konkrete Bedeutung: „Hap“ bezeichnet die Harmonie von Körper und Geist, „Ki“ heißt die Lebens- und Körperenergie, „Do“ steht für den Weg des Lebens und des Lernens. Gleich zu Beginn des Gala-Abends war „große Stille“ angesagt, damit die Schüler und Lehrer des Hapkido Kontakt zur Natur aufnehmen konnten und anhand von Atemübungen ihre eigenen Selbstheilungskräfte und die Lebensfreude stärken konnten. Um Gesundheit und Leben zu schützen, braucht es einer einfachen und guten Atemtechnik wie z.B. der Bauchatmungstechnik, die die innere Lebensenergie kontrolliert, so der Großmeister Ko Myong seinem GE-Exklusiv-Interview.

Die Zuschauer spürten somit gleich zu Beginn, dass es sich hier nicht um irgendeine Sportsveranstaltung handelt. Eine „Bewegung für das Leben“ nennt sich der Shinson Hapkido. Leben ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Lebenskraft (Ki), Herz und Geist, weshalb im Shinson Hapkido nicht die sportliche Leistung im Vordergrund steht, sondern die Förderung der Gesundheit und vor allem die Ausbildung zur einer herzlichen Menschlichkeit. Das Wesen dieser Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens.

Lebenskraft stärken

Die verschiedenen eindrucksvollen und zum Teil sensationellen Bewegungsübungen sind lediglich Techniken, die dem Ziel dienen, die innere Lebenskraft zu stärken, und die in jedem Menschen enthaltene Lebensenergie zu

schützen und zu festigen. Der Weg dahin geht über die Bewegung und verschiedene Hilfstechniken, die die Lebensfreude stärken wollen.

Denn Techniken, so Atem berauschend und spektakulär sie auch sein mögen, können nicht heilen, sie können höchstens das Herz und die innere Heilkraft aktivieren, so dass eine Heilung möglich wird. Jeder Mensch trägt eine natürliche Selbstheilungskraft in sich, die durch gesunde und natürliche Bewegungen aktiviert wird. Durch ein ausgewogenes Training von Körper und Geist erkennt der Mensch sich wieder als Teil der Natur und des Universums und wird sich seiner ursprünglichen Kraft bewusst. Die am Abend durchgeführten Hand- und Fußtechniken wurden deshalb weniger mit Muskelkraft als mit innerer Aufmerksamkeit und innerer Kraft ausgeführt, so Dr. Carlo Lejeune. Die Hand- und Fußtechnik zielt auf die Verbesserung der Körperfunktionen sowie auf das Erreichen innerer Ausgeglichenheit.

Katzenfalltechniken

Insbesondere die beeindruckenden Fallübungen, die den ganzen Abend zu erleben waren und den eleganten, geschmeidigen und federnden Bewegungen der Katze nachempfunden sind, zeigen eine innere Haltung im Menschen auf: Durch das beständige Üben der Falltechniken wird der Körper fest und elastisch. Das Fallen wirkt wie eine Massage auf den gesamten Organismus. Mit Atemtechnik und innerer Achtsamkeit verbunden führe die Fallübung zum inneren und äußeren Lösen und Loslassen. Die Gedanken und das Herz werden leichter und es entwickeln sich Selbstvertrauen und Mut, so Sigrig Bujak aus Hamburg, die darauf hinweist, dass Shinson Hapkido die Quelle der Lebenskraft und –freude im Menschen freilegen will.

Gesunder Körper und klares Herz

In einer Welt, in der nicht das Herz und die Menschlichkeit an erster Stelle stehen, sondern Leistung, Materialismus, Luxus und Amüsement, würden Körper und Geist, Mensch und Natur, letztlich Mensch und Gott voneinander getrennt, wo sie doch eine tiefe Einheit bilden (sollten).

Durch die Shinson Hapkido Lehrmethode des Vertrauens, der Achtung, der Geduld, der Bescheidenheit und der Liebe schöpfe der Mensch Mut und Hoffnung, da er spüre, dass Himmel, Erde und Mensch eins seien. Mit der Einstellung, die Großmeister Ko Myong immer wieder unterstreicht „Ich bin schön, ich bin gut, ich kann es“ finde der Mensch zu einem gesunden Selbstvertrauen, so die Katholikin Sigrig Bujack, die über Shinson Hapkido zum Glauben an Gott zurück gefunden hat.

Ausbildung zur Menschlichkeit

Am Abend der Galavorstellung wurde dem Zuschauer immer deutlicher vor Augen geführt, dass die Techniken mit einer allumfassenden Ausbildung zur Menschlichkeit verbunden sind. Die besten Selbstverteidigungsübungen dienen nicht dem Kampf, sondern wollen Frieden schaffen, so der 70-jährige Martin Backes aus Elsenborn und Präsident der ostbelgischen Shinson-Hapkido Schulen (Dojangs) von Amel, Elsenborn, Eupen und Sankt Vith, der seit 1981 eine wichtige Triebfeder des Shinson Hapkido in Ostbelgien ist.

Su-Techniken

Die staunenswerten Selbstverteidigungstechniken (Su), die bei der Abschlussveranstaltung auch von der ostbelgischen Hapkido-Familie in beeindruckender Weise vorgeführt wurden, wollen Angst abbauen helfen und zu mehr Menschlichkeit führen. Die Angst werde durch Vertrauen ersetzt, weshalb die eigene Lebenskraft (Ki) wieder fließen kann. Ein „Hapkidoka“ – so nennen sich die Kämpfer – blockt Tritte und Schläge seines Angreifers nicht ab. Er nutzt die Energie des Gegners aus und leitet den Angriff in eine kreisförmige Bewegung um. Holt der Kontrahent beispielsweise zu einem seitlichen Fußtritt aus, kann der Angegriffene diesen Fuß greifen und ihm einen Stoß geben, so dass sich der Angreifer um die eigene Achse dreht, die Koordination verliert und der Tritt ins Leere geht.

„Ziel aller Techniken ist es, den Gegner kampfunfähig zu machen“, sagt Ostbelgiens Hapkido Präsident Martin Backes. Ein Leitsatz besagt: „Ein Hapkidoka ist niemals der Erste, aber immer der Letzte“. Er schlägt also nicht zuerst zu, ist aber in der Lage, eine Auseinandersetzung zu kontrollieren und jederzeit in seinem Sinne zu beenden.

Besonders weniger kräftigen Menschen (z.B. Frauen, ältere Menschen...) gibt die koreanische Kampfkunst eine Chance, sich selbst zu verteidigen. Ob sieben oder 70 Jahre – Menschen jeden Alters, so Martin Backes, können die asiatische Kampfkunst lernen. Denn die Lehrmethode berücksichtigt die körperliche Voraussetzung jedes Einzelnen. So könne jeder seine eigenen Möglichkeiten voll ausschöpfen. Deswegen sei die Kampfkunst zum Beispiel auch für Behinderte geeignet. Nicht wenig beeindruckt zeigte sich das Publikum, als Fred aus Deutschland, der von Kindheit an blind ist, in der Worriken-Sporthalle Bewegungskünste zum Besten gab, da nicht die einzelnen Sinne wie Sehen, Hören oder körperliche Unversehrtheit entscheidend seien, sondern das Zusammenspiel aller Elemente, so Dr. Carlo Lejeune am Abend.

Der den gesamten Abend sich ständige wiederholende Energieschrei (das Kihap) diene dazu, die Lebensenergie anzukurbeln und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Kihap will die Konzentration stärken und die Energie blitzartig entladen. Ein echtes Kihap sei voller innerer Kraft und klinge niemals aggressiv, hieß es am Abend. Der Ki-Schrei befreie von inneren Ängsten und Verspannungen.

Formlauf

Nach einer kurzen Pause staunte der Besucher nicht wenig wegen des Kranich-Formlaufs, einer Kombination von Formen und Bewegungen. Ein Formlauf gleicht einem Tanz, bei dem man sich zur Melodie des eigenen Herzens bewegt. Das Ziel ist es nicht, eine fremde Form so perfekt wie möglich nachzuahmen, sondern die eigene natürliche Form wieder zu finden und auszubilden.

Ebenso beeindruckend waren Techniken mit den verschiedensten (Alltags-)Gegenständen (Stock, Tuch, Fächer, Messer usw). Das Training mit Gegenständen wie z.B. einem Stock erfordert Achtung sowie einen klaren Geist. Es beginnt und endet mit einer innerlichen Besinnung (Son) und ist mit größter Konzentration und Achtsamkeit durchzuführen.

Bruchtests

Die Bruchtests erregten wiederholt das große Interesse beim aufmerksamen Publikum. Diese Tests wollen das Selbstvertrauen und den Lebensmut steigern und Angst überwinden helfen. Nicht die Kraft zur Zerstörung will damit demonstriert werden, so Sigrid Bujak, sondern die Fähigkeit, körperliche und geistige Energie zusammenzubringen und gezielt in eine Richtung zu lenken. Dies zeigte abschließend der Shinson- und Hapkido-Meister (Sonsanim) Ko Myong und Gründer der Lebens- und Bewegungskunst Shinson Hapkido, bei seinem Spezial-Bruchtest mit dicken Fluss-Kieselsteinen, der die Begeisterungstürme auf den Siedepunkt brachte.

Damit ging eine packende und bewegende Kunstschau zu Ende, die weit über Ostbelgiens Grenzen hinaus Spuren hinterlassen wird in einer Welt, die sich so sehr nach einem natürlich-herzlichen Umgang, sowie nach einem gesunden und echten Leben sehnt.