

Anmoderation:

Karate, Taek Wan Do, Tai Chai: Diese asiatischen Kampfsportarten sind dem Westeuropäer wohl bekannt. Was aber ist Shinson Hapkido? In jedem Fall mehr als eine Sportart. Jedenfalls, wenn man dem

Meister Ko. Myong folgt. Der Koreaner gründete Shinson Hapkido vor 20 Jahren als Bewegung für das ganze Leben.

In Chon-Jie-In Häusern kann man sich in die Besonderheiten der ganzheitlichen Lehre von Seele, Körper und Natur einführen lassen. Chon-Jie-In – das bedeutet: Himmel, Erde und alle Lebewesen sind eins. Carola Ebeling besuchte den Shinson Hapkido-Lehrer Uwe Bujack im Hamburger Chon-Jie-In Haus auf dem Gelände des ehemaligen Hafenkrankehauses.

Atmo Kollektiv

So kennt man es aus Kung-Fu Filmen: Laute Kampfschreie hallen durch den Trainingsraum. 16 Frauen und Männer stoßen sie aus, wenn sie mit dem Fuß auf ein in die Höhe gehaltenes Kissen zielen. In einem Haus auf dem Gelände des ehemaligen Hamburger Hafenkrankehauses kann man heute Shinson Hapkido lernen. Gerade findet das gemeinsame Training der Anfänger und Fortgeschrittenen statt.

Shinson Hapkido – das bedeutet in etwa: Bewegung für das Leben. Ist das nun noch eine asiatische Kampfsportart mehr mit deren Hilfe der Westeuropäer seine verlorene, innere Harmonie wieder finden will? Für Uwe Bujack, den Trainer, ist es nicht ganz so einfach:

O-Ton: Friede (31 Sek.)

Es geht nicht darum, jetzt dieses Friede, Freude, Eierkuchen. Dieses wir sind alle harmonisch. Das ist so ne Sehnsucht, die viele Leute haben. Die dann auch in die Esoterik treibt. Letzten Endes machen wir also sehr viele dynamische Sachen. Wir leben in der Dynamik. Das ist ne starke Auseinandersetzung mit auch negativen Gefühlen wie Angst, Aggression und so weiter.. Und diese Auseinandersetzung findet statt.

Angst, Aggression, Wut – diese Gefühle sollen Platz haben bei Shinson Aikodo. Aber die Auseinandersetzung damit soll nicht über die Philosophie des Kampfes geführt werden. Shinson Aikodo schöpft zwar aus den traditionellen asiatischen Kampfsportarten. Dem Gründer Ko. Myong, einem Koreaner, ging es aber um mehr: Um Achtung und Zuwendung. Er hat ein spezielles Training entwickelt. Es soll Körper und Geist zusammenführen:

Atmo Ausrufe einblenden/hochziehen
Evtl. 2-3 Rufe dann runterziehen

Benjamin ist seit sieben Jahr dabei. Und überzeugt von der Wirkung, die Shinson Hapkido auf sein Leben hat. Der 27jährige ist Träger des braunen Gürtels und gehört somit zu den Fortgeschrittenen.

O-Ton: Benjamin (16 Sek.)

Es ist wirklich ne Bewegung fürs Leben. Ich gehe nicht mehr mit angezogenen Schultern durch die Gegend. Ich hab ein ganz anderes Bewusstsein für meinen Körper bekommen. Es ist ja auch nicht dieses höher Treten, höher Schlagen, sondern eher dieses: Ich schaue jemanden an und wie gehe ich mit Menschen um.

Für andere zählt die Gemeinschaft, die sie im Hamburger Chon-Jie-In-Haus finden. Majuscha ist 45 Jahre alt und erst seit vier Monaten dabei – ihre schwarze Trainingsjacke wird von einem weißen Gürtel zusammengehalten. Den tragen die Anfänger:

O-Ton Majuscha (18 Sek.)

Das bringt mir total Spaß, auch was mit anderen zusammen zu machen und über meinen Schatten zu springen. Dass ich plötzlich Sachen machen kann, die ich alleine gar nicht könnte. Durch die Energie der Gruppe werde ich dann irgendwie mitgerissen. Ich fühle mich ganz frisch und neu jedes Mal hinterher.

Und wie fühlt sich Uwe Bajuck? Immerhin praktiziert der 47jährige Familienvater die heilende Bewegung für das Leben seit 24 Jahren:

O-Ton: Ausgeglichen (10 Sek.)

Es kommt natürlich immer wieder zu Stresssituationen. Das ist völlig klar. Aber wenn ich das mal vergleiche zu dem vor 20 Jahren, bin ich doch erheblich ausgeglichener.

Atmo Kollektiv

Abmoderation: Wer mehr über Shinson Hapkido, die Bewegung für das Leben erfahren will: Unter [www. bewegung im hafenkrankenhaus.de](http://www.bewegung.imhafenkrankenhaus.de) finden Sie Trainingsangebote und viele weitere Informationen.