

## TOP-THEMA

## Der schwere Kampf gegen sich selbst

12. Juni 2011 | 15:56 Uhr | von Thorsten Meier


 **Vergrößern**

**Shinson Hapkido** Lehrer Christoph Albinus und Saskia Leissner-Sager wollen demnächst Sieben- bis Zehnjährigen Werte und Tugenden vermitteln. Thorsten Meier

SEMMERIN - "Die Lehre des Hapkido sagt: ,Wenn du andere besiegen willst, lerne zuerst dich selbst zu besiegen! Dies bedeutet; man muß ständig den Kampf mit sich selbst ausfechten, muß feststellen, dass dies sehr schwierig ist- denn Disziplin und Achtung vor dem anderen stehen an erster Stelle", berichtet Christoph Albinus. Er spricht auch von Respekt, den viele Heranwachsende zwar einforderten, aber nicht bereit seien, selbst zu erweisen. "Wir wollen den Jugendlichen Werte vermitteln, aber nicht mit der großen Moralkeule, sondern durch eigenes Erleben. Wir wollen ihnen Mut machen, über ihren Tellerrand hinaus zu schauen, ihr Leben anzupacken und aktiv zu gestalten", betont der 46-Jährige weiter, der zusammen mit seiner Frau Saskia Leissner-Sager seit elf Jahren für etwa 60 Kinder und Jugendliche sowie 30 Erwachsene aus der Umgebung ein Shinson-Hapkido-Dojang im Gasthaus Semmerin e. V. betreibt. Vom 10. bis 16. Juli wollen die Beiden Sieben- bis Zehnjährigen neben Gemeinschaft auch Tugenden vermitteln, wie Geduld, Disziplin,

Selbstachtung, Bescheidenheit und Demut.

**Werte für ein tragfähiges und sinnvolles Leben vermitteln**

"Wir halten es für eine wichtige Aufgabe, Kindern und Jugendlichen Werte zu vermitteln, die ihnen zu einem tragfähigen und sinnvollen Leben verhelfen", erklärt der Shinson-Hapkido-Lehrer weiter. Das Wort Gemeinschaft bedeute ihm sehr viel. Das setze er gleich mit Vertrauen. "Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist eine Ehre", ist sich Albinus sicher. Über die Jugend sei in letzter Zeit in den Medien meist nur Negatives zu lesen. Die Jugendlichen selbst aber machten solche Meldungen wahrscheinlich nur wütend oder demotivierten sie. Bei Erwachsenen und Politikern lösten sie Angst und Unsicherheiten aus, weckten den Ruf nach einem härterem Umgang mit der Jugend. Er, Albinus, frage sich allerdings, ob sich die Gesellschaft damit nicht aus der Verantwortung stelle?

"Im Grunde wissen wir alle, dass der Großteil der jungen Leute ganz anders ist, als uns diese Schlagzeilen suggerieren", so Christoph Albinus. Die große Mehrheit sei rechtschaffen, friedlich, fleißig, sozial denkend, tolerant, fair und Gewalt ablehnend. "Wir sind als Eltern, Lehrpersonen, als Nachbarn gefordert, den jungen Menschen Werte zu vermitteln", appelliert der Wahl-Semmeriner. Allerdings müssten sich die Erwachsenen auch im Klaren sein, dass diese Werte nur ihre Werte seien. "Die Jugend ist auch da, um unsere Werte zu hinterfragen", sagt Albinus. Und deshalb könne es nie die Lösung sein, beleidigt die Gegenkeule zu schleudern und Verbote aufzustellen, wenn die Jugendlichen gewisse Werte, die wir hochhalten, nicht ganz so wichtig nehmen wie wir."

Dann spricht und schwärmt Christoph Albinus vom Shinson Hapkido, seinem erklärten Lebensweg. Seit nunmehr 26 Jahren. Es sei ein Entwicklungs- und Bewegungstraining für Menschen jeden Alters. Es verlange keine Voraussetzungen, außer der Bereitschaft zum gemeinsamen Lernen. "Das Ziel von Shinson Hapkido ist ein gesundes und langes Leben voller Freude. Dies kann nur mit einer klaren und liebevollen Beziehung zu sich, anderen und der gesamten Natur erreicht werden. Deshalb liegt ein grosser Schwerpunkt von Shinson Hapkido auf der Entwicklung von Menschlichkeit und Naturliebe." Individuell bedeute das: die Entwicklung und Erhaltung der körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit, die Entdeckung persönlicher Fähigkeiten und Grenzen sowie die Entwicklung einer entsprechenden sozialen Kompetenz. Nicht umsonst ist Christoph Albinus seit langem ein gern gesehener Gast an Schulen, um Workshops zu geben und Kurse, unter anderem zur Gewaltprävention, kulturellen Wurzeln und nachhaltiger Gesundheit. Aber auch, um über die sinnentleerte Welt des Materialismus zu philosophieren, die Schnelllebigkeit unserer Zeit, die Lieblosigkeit, den Verrat, die Herabsetzungen und die unzähligen seelischen Herz-Verletzungen, die gerade dem Nachwuchs so oft gedankenlos angetan werden.

**Erklärtes Ziel: Das Ego schmelzen lassen**

"Was kann ich für andere tun, für die Gemeinschaft? Egal, wie groß oder klein dieser Gabe auch sein mag. Es schmilzt das Ego",

ergänzt Saskia Leissner-Sager.

Gesellschaftlich betrachtet besage dies: die Entwicklung von stabilen Gemeinwesen, das Bemühen um sozialen Ausgleich, die Arbeit für Frieden und Freiheit. Darüber hinaus begreife Shinson Hapkido den Menschen als ein Lebewesen unter den vielfältigen Erscheinungsformen in der Natur. Dies bedeutet die Notwendigkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit anderen Lebewesen und der Natur als Ganzem, resümiert die 47-Jährige den täglichen Anspruch an sich selbst und diejenigen, die sich regelmäßig zum Training einfinden. Entsprechend dem Ziel, sich auch als Mensch weiter zu entwickeln, gäbe es für alle Shinson-Hapkido-Trainierenden ein begleitendes spirituelles Motto. In Semmerin ist es sogar in Stein gemeißelt und prangt auf einem asiatischen Rollbild, gleich neben der Tür. Familienfrieden sei Weltfrieden, heißen die chinesischen Schriftzeichen übersetzt. "Da steckt so viel Lebensweisheit drin", sagt Christoph Albinus.

Und recht hat er: Denn tagtäglich passiert es, dass wir mit Worten aufeinander einprügeln, mancher wirft gezielt lieblose Spitzen, der Andere brüllt seinen Gegner nieder, einer hüllt sich in eisiges Schweigen der Ablehnung, der Andere benutzt kräftig die Ellenbogen der Manipulation und Lüge. Manche kämpfen defensiv, in dem sie tratschen und den anderen bei jeder Gelegenheit schlecht machen. Fakt ist, auch heute will jeder unbedingt als Sieger aus den Kleinkriegen des täglichen Lebens hervorgehen. Warum ist das so? Und Werte wie emotionale Offenheit, Verständnis für den anderen, win-win-Kommunikation und das Einhalten von Versprechen lernen Kinder viel stärker durch unser Vorbild, als durch das, was wir vorschnell "predigen".

### >> Was ist Shinson Hapkido?

Es gibt im Shinson Hapkido ein großes Programmangebot mit modernen Selbstverteidigungstechniken, klassischer Kampfkunst, Aufbau- und Konditionstraining, ganzheitlicher Gymnastik, effektiven Energie- und Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung. Dabei steht nicht die sportliche Leistung, sondern der Mensch als Ganzes im Vordergrund. Shinson Hapkido lehrt, wie man sich selbst und andere auf natürliche Weise gesund erhalten, schützen und heilen kann, indem man Körper, Lebenskraft, Herz und Geist ins Gleichgewicht bringt. Großmeister ist Sonsanim Ko. Myong. Shinson bedeutet etwa: das Leben im Einklang mit Mensch und Natur genießen. Dies wurde der Name und das Programm von Shinson Hapkido. Sonsanim Ko. Myong bildete viele Lehrerinnen und Lehrer aus, die Shinson Hapkido weiterverbreiteten und zum Teil auch eigene Schulen eröffneten. Heute gibt es über 50 Shinson Hapkido Dojangs, die meisten in Europa und eine in Südamerika. Das Zentrum ist noch immer der Dojang Darmstadt, wo Sonsanim Ko. Myong auch heute noch selbst unterrichtet.

#### Bookmarks



[ZURÜCK ZU HOME](#)

---

[Spitex](http://www.homecare.ch) [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

Für Pflege, Betreuung und Haushalt Hausbetreuungsdienst  
Schweiz

[Inkontinenzprodukte](http://www.rehadis.ch) [www.rehadis.ch](http://www.rehadis.ch)

Inkontinenzprodukte zu unschlagbaren Preisen

[TENA Senioren Windeln](http://www.TENA.ch) [www.TENA.ch](http://www.TENA.ch)

Hilft bei Inkontinenz im Alter. Bestellen Sie ein  
Gratismuster.

[Inkontinenz](http://shop.bimeda.ch) [shop.bimeda.ch](http://shop.bimeda.ch)

Produkte gegen Blasenschwäche, für mehr Sicherheit und  
Lebensfreude.

## Leserkommentare

---

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar zu schreiben. [Anmelden](#)

[Warum muss ich mich anmelden/registrieren?](#)

Wir distanzieren uns prinzipiell von allen in den Leserkommentaren geäußerten Meinungen ohne Rücksicht auf deren Inhalte. Alle Beiträge in den Leserkommentaren geben ausschließlich die persönlichen Ansichten und Meinungen der User wieder.

Bitte beachten Sie unsere [Richtlinien für Kommentare!](#)



### Zeitung zur Probe

Lust auf mehr? [Ihre Tageszeitung jetzt 2 Wochen kostenlos testen.](#)

© SVZ.de 2011

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Zeitungsverlag Schwerin GmbH & Co. KG

### Weitere Online-Angebote des Zeitungsverlag Schwerin:

[Nordclick](#) | [Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag](#) | [Pinneberger Tageblatt](#) | [Quickborner Tageblatt](#) | [Schenefelder Tageblatt](#) | [Wedel-Schulauer Tageblatt](#) | [Barmstedter Zeitung](#) | [Handballwoche](#) | [Nord Sport](#) | [Sportmikrofon](#)