



Der Weg ist das Ziel

Ju-Jitsu: Mehr als nur eine Kampfkunst

Ju-Jitsu ist ein Weg der hilft, sich in sehr unterschiedlichen Situationen selbstbehauptend und angemessen zu verhalten. Dazu bedarf es viel mehr als das reine Beherrschen einer Vielzahl von Techniken. Das irritiert den fachfremden Zuschauer, der mehr nach dem spektakulären Äußeren sucht - das eigentliche Training und der Trainingsfortschritt finden aber vor allem innerlich statt.

Am Anfang steht das Kennenlernen von Situationen und den dazu passenden Reaktionen, das heißt, vor allem auch Verhältnismäßigkeit: Wir wollen nicht „mit Kanonen auf Spatzen schießen“, sondern dem Angriff angemessen reagieren. Der Ju-Jitsu - Trainierende (sprich: Ju-Jitsuka) lernt Bewegungen, Reaktionen sowie Techniken und versucht sie anfangs mehr oder weniger gut nach zu vollziehen. Diese werden mit zunehmender Komplexität in immer neuen Zusammenhängen wiederholt - selbst der Weit-Fortgeschrittene vertieft die Übungen des Anfängers.

Jeder kommt in seiner ihm eigenen Geschwindigkeit schließlich an einen Punkt, an dem er Bewegungen, Reaktionen und Techniken zusammen zielführend (das heißt, den Angriff dauerhaft abwendend) ausführen kann.

Auf den richtigen Abstand kommt es an

Dabei kommt der richtigen Wahrnehmung und Distanz ganz besondere Bedeutung zu. Hierfür entwickeln wir im Training Erfahrung, Gefühl und Intuition. Wir brauchen im persönlichen Nahumfeld eine gute Wachsamkeit (zanshin).

Nicht nur auf der Matte

Die richtige Wahrnehmung und Distanz ist aber nicht nur beim Training wichtig. Harmonie mit unserer Umwelt, den Personen und Dingen im Alltag begründet und steigert das eigene Wohlbefinden. Der Ju-Jitsuka kann lernen, die für ihn richtige Distanz zu finden, um sein Leben in Harmonie zu führen. Ju-Jitsu hilft zum richtigen Abstand (nicht nur zum Gegenüber, sondern auch zur eigenen Position), aus dem optimal gehandelt, reagiert oder vielleicht auch abgewartet werden kann.

Im Alltag führt **der richtige Abstand** nicht dazu, allen Problemen und Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen - aber er ist die richtige Position, von der aus sich Probleme am optimalsten lösen lassen. Richtiger Abstand hilft vieles objektiver und gelassener zu betrachten und führt letztendlich zur Harmonie mit dem Leben.