

Der alles entscheidende Punkt

23.06.2013

Die Kampfkunst Kyusho Jitsu lehrt basierend auf chinesischer Medizin, wie man auch ohne viel Kraft einen starken Gegner bezwingen kann.

Seit mehr als zehn Jahren betreibe ich die Kampfsportart Karate. Oft sieht das Training ähnlich aus: Wir üben Fauststöße und Fußangriffe, Abwehrtechniken, hin und wieder in Kombination. Der Ausruf unserer Trainer: „Los, mehr Power! Ein bisschen schneller!“ Mein Kampfschrei muss lauter, meine Technik kräftiger sein. Doch was bringen mir meine 1,60 Meter, wenn auf offener Straße jemand auf mich losgeht, der einen halben Meter größer und einige Kilo schwerer ist? Mit Karate komme ich da nur wenig weiter. Doch wie gelingt es mir, mich in einer Gefahrensituation auch ohne viel Kraft durchsetzen zu können?

Eine Jahrtausend alte Tradition wird ausgegraben

Ein Ansatz ist die japanische Kampfkunst „Kyusho Jitsu“. Im Gegensatz zum Kampfsport werden in der Kampfkunst keine Wettkämpfe ausgetragen. Bereits vor über tausend Jahren wurde Kyusho Jitsu von japanischen Medizinern und Großmeistern der Kampfkünste praktiziert. Über die Jahre ging ein Großteil dieses Wissens in den großen Kampfsportarten verloren. Sie richteten sich mehr darauf aus, mit Kraft sein Gegenüber zu bezwingen. Neuerdings besinnen sich die deutschen Kampfsportvereine auf die traditionellen Vorstellungen zurück. Kampfsport wird nach und nach zum Gesundheitssport. Um beide Elemente miteinander zu verbinden, kann Kyusho Jitsu eingesetzt werden. Die Kampfkunst orientiert sich in der Moderne stark an der traditionellen chinesischen Medizin. Eine wichtige Rolle spielen die so genannten Akupressurpunkte oder Vitalpunkte, die sich auf verschiedenen Bahnen am ganzen Körper befinden. Durch gezieltes Drücken oder Reiben der Punkte werden diese „aktiviert“. Einerseits kann das Schmerzen auslösen, andererseits können so Beschwerden, beispielsweise Kopfschmerzen, gelindert werden.

Durch Kyusho Jitsu den menschlichen Körper kennen lernen

Meine Schnupperstunde Kyusho Jitsu beginnt mit der Anatomie des menschlichen Körpers. Im ersten Moment bin ich etwas verschreckt durch die Plakate, die mir Karate- und Kyusho-Trainer Harry Hohl zeigt. Abgebildet ist der Umriss eines Menschen. Im Inneren befinden sich ganz viele bunte Punkte an nahezu allen Körperstellen. „Die Vitalpunkte liegen auf zwölf verschiedenen Meridianen“, erklärt Harry Hohl. „Fast alle Meridiane sind doppelt vorhanden, jeweils an der vertikalen Körperachse gespiegelt.“ Meridiane sind in diesem Sinne Energiebahnen, die sich durch verschiedene Körperteile, zum Teil auch durch den ganzen Körper ziehen. Auf ihnen liegen von Bahn zu Bahn unterschiedlich viele Akupressurpunkte. Das Training beginnen wir mit einem kurzen Meridian, dem Lungenmeridian. „Er hat insgesamt elf Punkte, von denen mittlerweile sechs genutzt werden“, beschreibt Thomas Piotrowski, Kyusho Jitsu-Lehrender, und zeigt mir die Punkte. Alle liegen über den Arm verteilt, von Schlüsselbein bis zum Daumen.

Von blauen Flecken und Knock Outs

Piotrowski zeigt mir den Punkt Lunge Fünf: Er liegt am Oberarm etwas oberhalb der Ellenbeuge. Ein kurzer, fester Druck an der entsprechenden Stelle kann beim Gegner je nach Intensität starke Schmerzen auslösen. Thomas Piotrowski zeigt mir die Überbleibsel seiner letzten Trainingsstunde: ein blauer Fleck an der entsprechenden Stelle. Doch Kyusho Jitsu kann ganz andere Erscheinungen auslösen, wie mir beide Trainer erzählen. So fiel auf einem Lehrgang kürzlich ein Schüler des Kyusho Jitsu durch einen gezielten Schlag eines Großmeisters auf einen Akupressurpunkt in Ohnmacht. Die Techniken, die ich lerne, sind weniger gefährlich.

Im richtigen Winkel

Es geht weiter mit Punkt zehn auf dem Lungenmeridian. Dieser liegt auf der Handinnenfläche zwischen Daumen und Zeigefinger. Mein Druck mit dem Zeigefinger muss leicht schräg kommen, nur so entsteht ein unangenehmes Gefühl, erklärt mir Piotrowski. Im Kyusho Jitsu kommt es oft auf den Winkel und die Richtung an, aus der man schlägt, drückt oder reibt. Dieser Punkt wäre, wie viele andere, nicht tödlich, jedoch in einer Gefahrensituation für den Angreifer sehr unangenehm. Töten ist nicht das Ziel des Kyusho Jitsu. Vielmehr geht es darum, den Gegner abzulenken oder kurzfristig außer Gefecht zu setzen.

Dem Gegner Energie entziehen

Manchmal wirken Techniken im Kyusho Jitsu fast rätselhaft und unerklärlich, wie ich gegen Ende des Probetrainings herausfinde. Die Trainer bitten mich, meinen Arm frontal auszustrecken und eine Faust zu bilden. Die Faust sollte fest und unbeweglich sein. Auch wenn beide viel Kraft einsetzen, keiner kann meine Faust nach unten biegen. Nun setzen beide Schwarzgurte auf einen Trick. Sie streichen mir mehrmals schnell über den Rücken, ungefähr an der Stelle des Schulterblatts. Schon lässt sich meine Faust ganz leicht nach unten kippen. Wie hängt das zusammen? „Wenn ich mit meiner Handfläche über deinen Rücken streiche, entziehe ich dir Energie“, erklärt Harry Hohl. Diese Energie fehle mir in meiner Faust. Diese Techniken kann prinzipiell jeder anwenden – egal ob Alt, Jung, Groß oder Klein.

Die heilenden Kräfte des Kyusho Jitsu

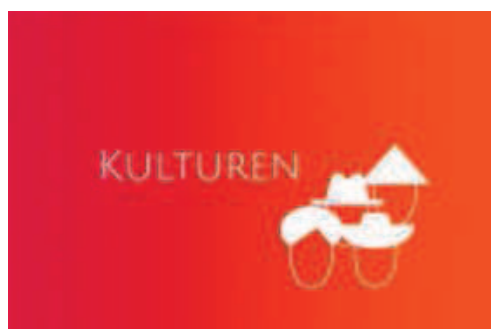
Bisher habe ich also gelernt, dass die Kampfkunst benutzt wird, um Angreifer zu manipulieren. Durch Drücken oder Reiben, teilweise auch Schlagen, werden an entsprechenden Körperstellen Schmerzen zugeführt. Doch Kyusho Jitsu kann in gleichem Maße zur Heilung eingesetzt werden. Den Akupunkturpunkten im Körper kann Energie zugeführt werden. Diese werden dadurch stimuliert und die Durchblutung wird gefördert. Auf diese Weise können Kopfschmerzen beseitigt werden, wie Harry Hohl vorführt. Entsprechende Punkte liegen am Hinterkopf, wo der Schädel aufhört. Mehrmals presst er in diese Stellen hinein und macht danach eine Pause. Dann streicht er mehrfach in schwungvollen Bewegungen von der Stirn zu den Schultern. Überschüssige Energie wird so aus dem Kopf geleitet, er wird befreit.

Vitalpunkte richtig einsetzen

Nach fast zwei Stunden Schnupperkurs bin ich um einiges reicher an Wissen über den menschlichen Körper. Ich habe gelernt, wie wichtig Genauigkeit ist, um gegen einen Angreifer anzukommen, egal welche Statur er hat. Kyusho Jitsu kann vielfältig eingesetzt, aber auch missbraucht werden, um Menschen in Ohnmacht zu versetzen oder zu töten. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass die Kampfkunst vor allem zur Heilung verwendet werden kann. Kyusho Jitsu ist mächtig – man muss nur wissen, wie man es einsetzt.

Victoria Kunzmann, Studentin Crossmedia-Redaktion (Bachelor, 7 Semester) (seit 01.09.2012)

im Fokus



- Lunch Beat – Tanzen in der Mittagspause