

KREISZEITUNG

Böblinger Bote

28.02.2019 16:24

Sonstiges

Die Kunst des Kyusho Jitsu bei der SV Böblingen

Karate: Das Ehepaar Ulrike Vauth und Andreas Stavrakakis unterrichtet



ZoomGuter Weg, sich aus einem Schwitzkasten zu befreien: Ute Vauth demonstriert an ihrem Ehemann Andreas Stavrakakis, an welcher Stelle hinter dem Ohr es besonders wehtut, wenn man den Finger kräftig reindrückt Fotos: Jenny Spitzer

Wer mal einen Selbstverteidigungskurs gemacht hat, kennt es. Man wehrt sich, trifft einen Punkt, und der Angreifer lässt los. Ulrike Vauth und Andreas Stavrakakis wissen genau, wo diese Punkte liegen. Denn das Böblinger Ehepaar hat den ersten Dan im Kyusho Jitsu - der Kampfkunst, die sich genau diesen Vitalpunkten widmet.

BÖBLINGEN. Er packt sie am Handgelenk. Möchte, dass sie mit ihm mitkommt. Sie probiert es zunächst verbal, sagt laut "Nein!". Versucht sich loszureißen. Doch der Griff wird immer fester. Plötzlich reibt sie mit ihren Fingerknöcheln einmal über die Hand ihres Angreifers. Und sofort lässt dieser schmerz erfüllt los. "Im besten Fall weiß er dann, dass man sich mit dieser Frau besser nicht anlegen sollte", schmunzelt Andreas Stavrakakis, Karate-Abteilungsleiter der SV Böblingen. Denn diese Frau beherrscht

vermutlich die Kunst des Kyusho Jitsu. Und weiß genau, wo die Punkte liegen, die richtig wehtun.

Andreas Stavrakakis und seine Frau Ulrike Vauth geben Karate-Training und Selbstverteidigungskurse. In beide Disziplinen lassen sie auch das Kyusho Jitsu einfließen. Denn die gezielte Aktivierung der Vitalpunkte kann einen Konter in der Kampfkunst verstärken. "Wenn man ein paar dieser Punkte kennt, hat man eine bessere Chance gegen größere und stärkere Gegner", weiß Ulrike Vauth. Sie selbst macht seit 26 Jahren Karate. Seit etwa vier Jahren beschäftigen sie und ihr Mann sich außerdem mit der Kunst der Vitalpunkte. "Inzwischen brauche ich kein Pfefferspray mehr", grinst Ulrike Vauth. "Mein Körper ist jetzt meine Verteidigungswaffe."

Als das Ehepaar zum ersten Mal vom Kyusho Jitsu gehört hat, waren die beiden zunächst skeptisch. Das Kyusho Jitsu kommt ursprünglich nämlich aus der chinesischen Medizin. Später wurde es dann als Kampfkunst in den japanischen Schulsport übernommen.

Zwei Möglichkeiten: heilen oder zerstören

"Das Kyusho Jitsu bietet im Grunde zwei Möglichkeiten", zählt Stavrakakis auf. Das Heilen oder das Zerstören. "Wir haben aus persönlichen Erfahrungen gemerkt, dass das Heilen durch Aktivierung dieser Punkte funktioniert", nickt Vauth. Also hätten sie sich darauf eingelassen, dass auch das Zerstören möglich sein müsse.

Ausgangspunkt des Kyusho Jitsu ist das sogenannte Meridiansystem, das auch in der Akupunktur verwendet wird. Nach diesem System gibt es zwölf Hauptmeridiane, also Energiebahnen, die im Körper bestimmten Organen zugeordnet sind. Diese Leitbahnen kreuzen verschiedene Vitalpunkte. "Und diese Punkte muss man aktivieren", beschreibt Ulrike Vauth. Aktivieren bedeute hierbei aber nicht nur zu schlagen. Auch ein sanfter Druck oder die Kombination zweier Vitalpunkte kann zu Ergebnissen führen.

"Bei jedem Menschen wirken die Punkte aber anders", weiß Andreas Stavrakakis. Zum Beispiel, wenn man einen Punkt erwische, dessen Energiebahn zur Lunge fließt. "Bei einem Asthmatiker oder einem Raucher kann dieser Vitalpunkt viel stärker wirken als bei einem Menschen mit gesunder Lunge", verdeutlicht der Karate-Meister. Außerdem wirke auch nicht jede Vitalpunkt-Aktivierung sofort. "Bei manchen Punkten kommt das Ergebnis erst einen Tag später", erläutert Ulrike Vauth. Das könne dann auch gefährlich werden. "Trifft man einen Punkt, der zum Herzen führt, können später Herz-Rhythmus-Störungen auftreten." Andere Punkte hingegen wirken sofort. "Am Kopf gibt es zum Beispiel eine Stelle, die relativ schnell zur Ohnmacht führen kann", verrät Andreas Stavrakakis.

Im Training werden die Schüler solchen Gefahren natürlich nicht ausgesetzt. Hier lehrt das Karate-Ehepaar, wie man sich aus kritischen Situationen befreien kann. "Aber man testet natürlich seine Grenzen aus,

wie viel man aushalten kann", räumt Andreas Stavrakakis ein. Deshalb sei es auch sehr wichtig, dass man neben dem Aspekt des Zerstörens, auch das Heilen lernt. "Der Energiefluss wird bei der Aktivierung des Vitalpunktes durch punktuelle Belastung unterbrochen", veranschaulicht der Böblinger. Dadurch würden auch die Schmerzen entstehen. "Beim Heilen entblockiert man diese Stelle dann wieder."

Es reicht, wenn man in jeder Region des Körpers einen Vitalpunkt kennt

Wie viele dieser Punkte es im menschlichen Körper gibt, ist schwer zu sagen. Sich alle zu merken fast unmöglich. "Aber es reicht, wenn man in jeder Körperregion einen Punkt kennt", winkt Ulrike Vauth ab. "Dann kann man sich schon aus vielen Situationen retten."

Und welche sind das zum Beispiel? "Die Wade ist eine ganz empfindliche Stelle", demonstrieren die beiden. "Ebenso wie der seitliche Punkt am Knie." Auch der Druck in die Mulde hinter dem Ohrläppchen führt zu unangenehmen Schmerzen. "Dadurch dreht der Gegner seinen Kopf weg", veranschaulicht Andreas Stavrakakis. Am Knochen neben dem Nasenflügel funktioniert das ähnlich. Auch hier zwingt der Schmerz den Gegner, zurückzuzucken. "Der Druck auf diese Stelle funktioniert auch prima, um eine verstopfte Nase loszuwerden", grinst Stavrakakis. Vielen dieser Punkte seien die meisten Leute schon mal gewollt oder ungewollt begegnet. "Die wissen aber nicht, wo diese Punkte genau liegen. Wir schon", schmunzelt der Kampfkunstlehrer.

In der Selbstverteidigung reichen die Vitalpunkte an sich jedoch nicht immer aus. "Wir befassen uns deshalb nicht nur mit dem Kyusho Jitsu", meint Andreas Stavrakakis. "Wenn jemand mit dem Messer auf einen losgeht, nutzt es einem ja nichts, über die Handknöchel zu reiben."

Im Unterricht werden deshalb bestimmte Notwehrsituationen durchgespielt. Dass Kraft nicht immer entscheidend ist, merkt man aber auch bei anderen Verteidigungsstrategien. Wird man zum Beispiel gegen die Wand gedrückt, ist es mit der Bewegungsfreiheit der Hände dahin. "Wenn man sich aber einfach fallen lässt, lässt der Gegner automatisch auch locker", zeigen Ulrike Vauth und Andreas Stavrakakis. Auch wenn man absichtlich am Gegner vorbei schlägt, würde sich dieser für einen Moment automatisch entspannen. "Sein Körper denkt dann, der Angriff sei vorbei", erklärt Ulrike Vauth. "Und dann kann man nochmal richtig zuschlagen." Yin und Yan nenne man diese unbewusste Entspannung.

Welche Verteidigungsstrategie man letztendlich wähle, komme auf die Situation an. "Wichtig ist, dass man reagiert und sich wehrt", sind die Selbstverteidigungslehrer überzeugt.

[\[Fenster schließen... \]](#)