

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 2

Artikel: Kiu-Jitsu : die Kunst der sanften Gewalt

Autor: Lörtscher, Hugo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992716>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

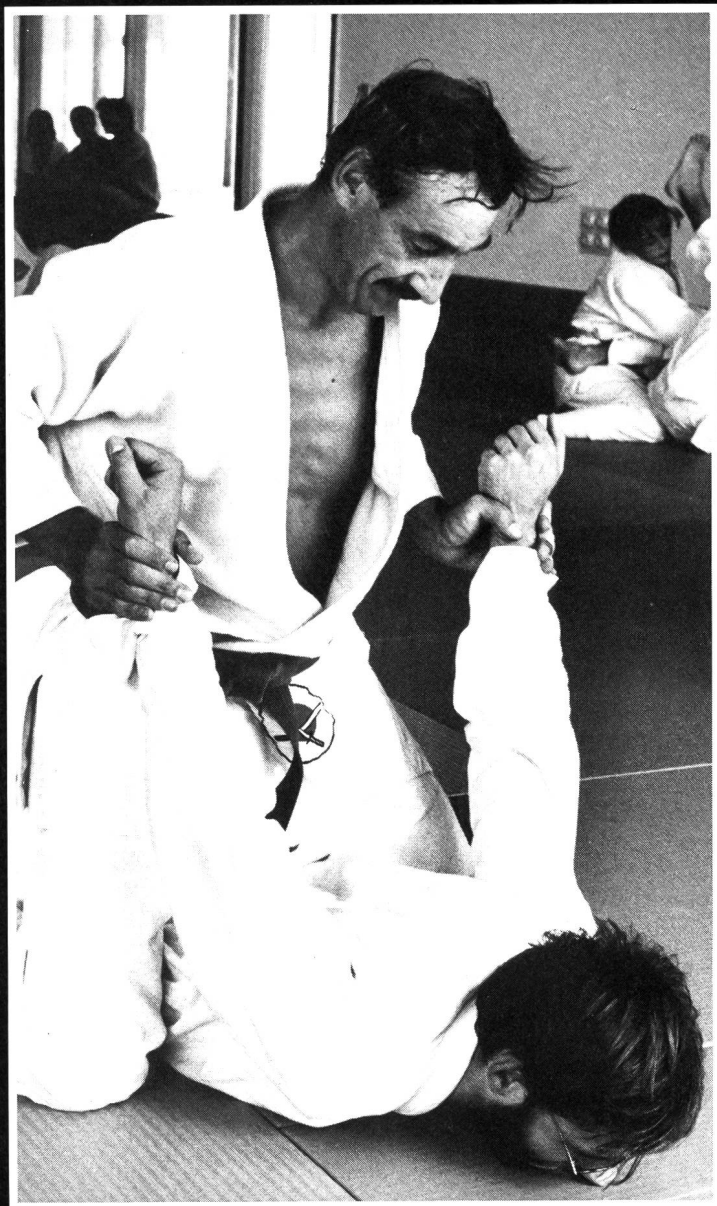
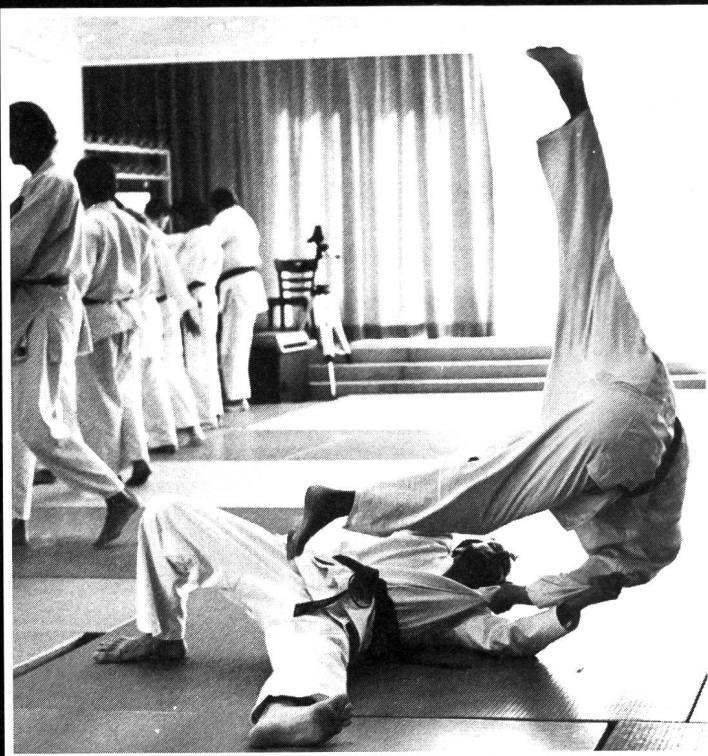
Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ju-Jitsu, die Kunst der sanften Gewalt

Hugo Lörtscher

Aufnahmen von einem Ju-Jitsu-Technikkurs in Basel, Gedanken über Budo, den Kampfkunst-Weg, und ein Gespräch mit Beatrice Kupferschmid, Kursleiterin und dipl. Ju-Jitsu-Lehrerin.



Zehn Jahre nach Einführung von Judo in Jugend+Sport gesellt sich Ju-Jitsu als Fachrichtung hinzu und mit ihr ein weiteres Stück japanischer Kultur und fernöstlicher Philosophie, ohne deren Kenntnisse und Anwendung die waffenlose Selbstverteidigung wie sie Ju-Jitsu verkörpert, in den Augen japanischer Kampfkunstexperten bloss eine Technik für Rowdies wäre.

Acht Jahre der Reifung, um den Weg zurück vom «sanften Weg» (Judo) zur «Kunst der sanften Gewalt» (Ju=sanft, Jitsu=Kunst) zu wagen, aus welcher Igoro Kano 1882 die Kampfsportart Judo sublimierte.

Ju-Jitsu, mit Wurzeln im alten China, wurde – einer der verschiedenen Versionen zufolge – vom Arzt Akyjama in Japan eingeführt, welcher unter dem Namen «Yoshin-ryu» (Weidenherzschule) die erste waffenlose Kampfschule gründete nach dem Geschmeidigkeitsprinzip der Weide unter der Schneelast: Siegen durch Nachgeben. Sein Kampfsystem nannte Akyjama «Ju-Jitsu», welches in den zwanziger Jahren dieses Jahrhunderts durch Einbau von Elementen aus Judo, Karate und Aikido zu einer vielseitigen Kampfdisziplin modernisiert wurde.

In langen historischen Prozessen wandelten sich die japanischen Kriegskünste (Bujutsu) der Samurai zu «Wegen» (Do). Aus Kyu-Jutsu (Kunst des Bogenschiessens) wurde Kyudo, aus Ken-Jutsu (Kunst des Schwertes) Kendo, aus Karate entstand Karate-Do und Aiki-Jujutsu (Kriegskunst der göttlichen Harmonie) wandelte sich zu Aikido, dem «Weg der göttlichen Harmonie».

Do, der Weg, ist nach japanischer Auffassung wichtiger als Waza, die Technik. Was aber ist der Weg?

Eine mögliche Antwort gibt der Begriff des «Budo», in dem alle japanischen Kampfkünste (welche im Westen zu «Sportarten» wurden) zusammengefasst sind. Budo heisst wörtlich «Kampfweg» oder auch «Weg der Kriegskunst». Das japanische Schriftzeichen für Budo besteht aus drei Grundzeichen, die «Anhalten», «Zwei» und «Speere» bedeuten. Somit heisst Budo eigentlich «den Kampf anhalten, beenden» was auch als «Kampfkunstweg zum Frieden» interpretiert wird. Im Budo als einer Verbindung von Kampf mit geistigen und ethischen Prinzipien geht es also darum, durch Kampf den Frieden und die Meisterschaft über sich selbst zu erlangen, was gleichbedeutend ist mit innerer Freiheit, Selbstbeherrschung und Selbsterkenntnis.

Diese Art des Weges fand ich an einem Ju-Jitsu-Technikkurs in Basel bestätigt. Beeindruckend waren nicht nur die Arbeitsintensität und Disziplin in einer Atmosphäre absoluter Ruhe und Gelassenheit, sondern auch die strenge Einhaltung der im Budo vorgeschriebenen Formen der Höflichkeit und Ehrerbietung.

Frau Beatrice Kupferschmid, die Kursleiterin, war so freundlich, auf verschiedene Fragen über Ju-Jitsu zu antworten:

Frage: Frau Kupferschmid, unter den 38 Teilnehmern Ihres Technik-Kurses befinden sich 17 Frauen. Was erwarten die meisten Frauen und Mädchen vom Ju-Jitsu?

Antwort: Die meisten Frauen kommen am Anfang (ich habe eine Rundfrage gemacht) um zu lernen, wie man sich verteidigt, und bleiben dann, weil sie Ju-Jitsu-angefressen werden und merken, dass noch etwas mehr dahinter steckt: das Selbstbewusstsein wächst, die Kondition wird besser und die Reaktionen im Alltag, ja, die ganze Lebensauffassung wird verändert. Kommen sie ab und zu müde ins Training, verlassen sie es «aufgestellt» und ohne die Spur von Müdigkeit. Die Frauen schätzen auch das Miteinander im Training, die gegenseitige Wertschätzung.

F.: Was suchen die Jugendlichen im Ju-Jitsu?

A.: Abwechslung, zuweilen kommen sie auch, um «Dampf abzulassen». Viele wollen einmal etwas anderes ausprobieren, nachdem es ihnen in andern Sportarten zu langweilig wurde. Hier finden sie zumeist, was sie suchen. Ju-Jitsu ist vielseitig und enthält Formen aus Judo, Karate und Aikido. Wer jedoch glaubt, hier seine Aggressionen austoben zu können oder herkommt, um bloss die Anwendung von Gewalt zu erlernen, irrt sich gewaltig. Der Dojo (Ort des Weges Trainingshalle) ist kein Studio für einen James-Bond-Film, und für Schlägertypen ist hier kein Platz. Die Einsichtigen merken bald einmal, dass nur ein jahrelanges Training zum Ziel führt (bei den meisten der Schwarzgurt), und bleiben dabei, für die andern ist es nicht schade, wenn sie weiterziehen. Jene die bleiben sind wiss- und lernbegierig und zum Kompliment der Jugend auch pünktlich und verantwortungsbewusst.

F.: Ist Ju-Jitsu ein Sport?

A.: Darüber lässt sich streiten. Für die einen ist es ein Sport, für andere einfach eine Selbstverteidigungstechnik und wieder andere sehen darin eine Lebensschule. Für mich ist es sowohl Sport als auch Weg.

F.: Wird Ju-Jitsu wettkampfmässig betrieben?

A.: Das wäre zu gefährlich. Wir entwickeln Spielformen Randori, das heisst «lockeres Kämpfen», welche jedoch stets unter Kon-

trolle zu halten sind. Gewisse Schläge und Griffe können bei unkontrollierter oder falscher Anwendung tödlich sein. Der Leiter muss sich seiner Verantwortung stets bewusst sein.

F.: In Japan wird «Do», dem Weg, höchste Bedeutung zugemessen. Darunter wird unter anderem die Entwicklung hoher menschlicher Qualitäten verstanden. Wird dieser Weg im Ju-Jitsu-Unterricht auch gelehrt?

A.: Gewiss, das Aufzeigen des DO nimmt im Unterricht einen wichtigen Platz ein, doch muss man dabei behutsam vorgehen. Es gehört eine gewisse Reife dazu. Die meisten Schülerinnen und Schüler zeigen ein persönliches Interesse dafür und kaufen von sich aus Bücher, in denen auch der historische und philosophische Aspekt des Budo behandelt wird.

F.: Was bedeutet Ju-Jitsu für Sie persönlich?

A.: Judo und Ju-Jitsu haben meine Lebenslandschaft – innen und aussen – spürbar verändert, und das ist nicht bloss Wissen, notfalls einen weit stärkeren Widersacher besiegen zu können. Es ist eine intuitive geistige und körperliche Erfahrung, doch lässt sich das Geheimnis des Budo letztlich nicht erklären. Die gute Technik, die ausreichende Kraft, die nötige Kondition und die Gesetzmässigkeiten des Kämpfens können ergründet und physikalisch berechnet werden. Doch das innere Wesen von Budo entzieht sich wissenschaftlicher, mathematischer Erfassung. Intuitiv, vom Willen unberührt, werden wir in unserer moralischen Auffassung zu vielen Dingen des Lebens beeinflusst. Der Erfolg lässt sich Zeit, aber er kommt, und das Ziel ist, immer weiter zu üben, zu lernen und an sich zu arbeiten. Budo ist ein Weg des inneren Friedens.

«Magglingen»: Frau Kupferschmid, ich danke Ihnen für dieses sehr aufschlussreiche Gespräch und wünsche Ihnen in Ihrer Arbeit als Ju-Jitsu-Lehrerin weiterhin viel Erfolg.

Damit wurde Wesentliches über Ju-Jitsu und Budo ausgesagt, bei weitem nicht alles. Letztlich wurzeln alle japanischen Kampfkünste im Zen-Buddhismus, im «Zazen», der Meditation im Sitzen. Doch ist das ein Weg, eine Erfahrung, welche bis zur letzten Konsequenz zu gehen nur wenigen Menschen des Westens gegeben ist. Es genügt zu wissen, dass nach Aussage eines Zen-Meisters jeder bereits unwissentlich im Zen ist, welcher im Dojo mit Hingabe seine Budo-Kunst übt. ■

