
BJJ

Effizienz besiegt rohe Kraft

Björn Friedrich · BJJ-Rhein-Main.de

*The Jiu Jitsu I created was designed to give the weak ones a chance
to face the heavy and strong.*

— *Helio Gracie*

Es war irgendein verregneter Tag im Jahr 1994, ich war 17 und in meinem Briefkasten lag eine Videokassette, die mein Leben verändern würde. Damals hätte ich nie gedacht, dass mich die bewegten Bilder auf der Kassette so beeindrucken würden, dass ich die nächsten 32 Jahre meines Lebens damit verbringen würde, die Kunst des brasilianischen Jiu Jitsu zu erlernen – und doch ist genau das passiert.

Ich kann mich noch gut daran erinnern: Ich schaute die ersten Sekunden, den ersten Kampf, und mir wurde schlagartig klar: Das ist echtes Kämpfen, das will ich lernen. Das war kein rationaler Gedanke, sondern einfach ein Gefühl – ein Gefühl, das mir sagte: Genau das hast du lange gesucht, auch wenn du nichts davon gewusst hast. Und heute hast du es gefunden. Es war der Moment, der mein Leben für immer verändert hat.

Kämpfer gab es natürlich auch in den Neunzigern schon sehr viele. Leute wie Peter Aerts oder Ernesto Hoost waren auf den Titelblättern der Kampfkunst-Magazine und ihre Kämpfe liefen im Kabelfernsehen. Aber während die holländischen Champions allein von Aussehen und Statur schon furchterregende Gestalten waren und nahezu übermenschliche Härte und Nehmerfähigkeiten bewiesen, waren diese Brasilianer auf meiner Videokassette anders. Sie waren keine „Monster“, keine zwei Meter großen Hünen, die Baseball-Schläger mit ihren Schienbeinen zertrümmern konnten, sondern ganz normale Menschen.

Schlank, teilweise sogar richtig dünn, durchschnittlich groß und ohne beeindruckende Nehmerfähigkeiten – sie waren einfach ganz normale Menschen. Aber sie konnten etwas, was auch

sie zu Supermännern machte, auch wenn sie nicht so aussahen. Als Royce Gracie seinen ersten UFC-Kampf bestritt, sah er in seinem weißen Gi wirklich etwas verloren aus. Seine Gegner waren groß, stark und muskelbepackt, und eigentlich war er allen körperlich hoffnungslos unterlegen. Aber in dieser Nacht schrieb er Kampfsport-Geschichte und besiegte alle Gegner, ohne auch nur einmal einen Schlag abzubekommen. Er kämpfte gegen Ringer, Boxer und Kickboxer und konnte sie alle besiegen, weil er etwas konnte, was sie nicht konnten: Brazilian Jiu Jitsu.

Heute, 32 Jahre später, hat die Welt sich verändert – und auch die Kampfkunst-Welt ist davon nicht verschont geblieben. MMA ist mittlerweile ein Mainstream-Sport mit riesiger Fanbase geworden, und BJJ ist längst kein Geheimtipp mehr, sondern gehört zur Standardausbildung eines jeden modernen MMA-Kämpfers.

Aber je mehr sich BJJ und MMA zu einem Wettkampfsport entwickelt haben, desto mehr hat sich das BJJ von seinen Wurzeln und seiner ursprünglichen DNA entfernt. BJJ war nie ein Sprint und immer ein Marathon. Es ging nicht darum, zu gewinnen, sondern darum, nicht besiegt zu werden. BJJ war eine Kampfkunst, die schwachen Menschen eine Chance gab, körperlich stärkere Menschen zu besiegen.

Genau das macht Brazilian Jiu Jitsu so besonders: Es basiert nicht darauf, dem Gegner den eigenen Willen aufzuzwingen, sondern sich in erster Linie vor seinen Angriffen zu schützen und irgendwann seine Fehler auszunutzen, um ihn zu besiegen.

*When you're a fighter, you have to be ready all the time.
There's no 'I need a month.' It's always time.
The art of Gracie Jiu-Jitsu is to learn how to defend yourself in any situation,
not to score points, not for tournament style.*

— Royce Gracie

Dieses Mindset ist nicht nur ein Lippenbekenntnis oder Wortspiel, sondern wirklich der tiefste Grundsatz des BJJ. Es ist das, was BJJ von anderen Grappling-Stilen unterscheidet und sowohl die technische Ausführung, die Strategie als auch die Trainingsmethoden dieser Kampfkunst beeinflusst. Versteht mich nicht falsch: Auch im BJJ gibt es sehr gute Athleten. Aber der Unterschied zu anderen Grappling-Stilen ist, dass es nicht die Athletik ist, die den Kämpfer außergewöhnlich macht, sondern seine überragenden technischen Fähigkeiten. Seine physische Fitness ist nur ein Multiplikator für seine technische Finesse und kein Ersatz für einen Mangel

daran. Ich glaube, ohne zu übertreiben sagen zu können, dass die besten BJJ-Kämpfer aller Zeiten zwar körperlich stark, aber keineswegs außergewöhnlich stark waren. Kraft war nie die definierende Komponente ihres Erfolges.

Was also bedeutet Kraft im Brazilian Jiu Jitsu – wo stört sie, und wo kann man sie sinnvoll einsetzen? Genau auf diese Fragen möchte ich in diesem Artikel eingehen.

Funktion definiert Bewegung

Ein grundlegendes Prinzip des BJJ liegt darin, bei jeder Technik die optimale Ausführung zu entwickeln. Für mich als 4th Degree Blackbelt im BJJ geht es nach all den Jahrzehnten immer noch darum, den perfekten Bewegungsablauf einer Technik zu finden und diesen immer weiter zu optimieren. Es geht also nicht darum, eine mittelmäßige Technik mit Hunderten von Wiederholungen einzuschleifen und ihre Wirkung durch Kraft und Explosivität zu verstärken, sondern darum, durch bewusstes Üben eine immer perfektere Körpermechanik zu entwickeln.

Natürlich kann man in einem Kampf diese perfekte Technik durch den sinnvollen Einsatz von Körperkraft verstärken, aber den Großteil des Trainings verbringt man damit, technische Effizienz zu entwickeln.

Als Lehrer zeigt sich für mich immer wieder dasselbe Muster: Wer viel Kraft hat und mit BJJ anfängt, hat oft Probleme damit, sich wirklich technisch zu entwickeln. Kraft am sinnvollsten einzusetzen gelingt am besten, wenn man sie erst dann entwickelt, nachdem man schon eine gute technische Basis im Brazilian Jiu Jitsu aufgebaut hat.

*Was ist der Zweck der Verteidigung? Erhalten.
Erhalten ist leichter als Gewinnen – schon daraus folgt,
dass die Verteidigung bei vorausgesetzten gleichen Mitteln
leichter sei als der Angriff.
— Carl von Clausewitz*

Verteidigung – die Basis des BJJ

Die Stärke des BJJ liegt darin, dass es dem Schüler beibringt, sich aus den unterschiedlichsten schlechten Positionen zu befreien – beziehungsweise sich so zu verteidigen, dass diese Positionen gar nicht erst entstehen. Im Jiu Jitsu gehen wir nicht von einer perfekten Welt aus, sondern davon,

dass unser Gegner größer, schwerer, stärker und aggressiver ist als wir, und dass wir darüber hinaus auch noch viele Fehler gemacht haben. Klar gibt es die ideale Kampfstrategie, aber es gibt eben auch unzählige Anwendungen für Situationen, in denen wir einfach im Nachteil sind.

Nur wer eine gute Verteidigung entwickelt, kann jemals wirklich effizient kämpfen. Wer keine Defensive hat und nur davon lebt, seine Gegner zu überrumpeln, lebt von seiner Kraft und Athletik und wird auch gegen schwächere Gegner immer sehr viel Energie verschwenden. Das funktioniert, solange man der Stärkste im Raum ist – aber BJJ ist nicht für die Starken gemacht, sondern für die Schwachen, damit auch diese eine Chance haben, sich zu verteidigen.

Wer lernt, sich zu schützen und dem Gegner nicht das gibt, was er für einen erfolgreichen Angriff benötigt, der entwickelt die Ruhe und Übersicht, die es braucht, um im richtigen Moment in die Offensive zu gehen. Nur wer das Chaos kontrollieren kann, kann auch die Chancen nutzen, die sich aus diesem Chaos ergeben. Genau deshalb ist die Defensive die Basis des BJJ – das Fundament, auf dem alles andere aufbaut.

Akzeptieren vs. Erzwingen

Der vielleicht gravierendste Unterschied zwischen der ursprünglichen Idee des BJJ und modernen Versionen oder anderen Grappling-Stilen liegt darin, dass die ursprüngliche Idee des BJJ immer darin bestand, Situationen zu akzeptieren und sich so zu schützen, dass der andere keine Möglichkeit hat, effektiv anzugreifen. Wenn er dann irgendwann Fehler macht, unachtsam ist und sich zu sehr exponiert, nutzt man diesen Fehler, um selbst eine Hebel- oder Würgetechnik anzusetzen. Man erzwingt also keine Aktionen oder Angriffe, sondern akzeptiert, geht mit dem Flow des Kampfes und versucht, die Fehler des Gegners auszunutzen, um den Kampf zu gewinnen.

Im Gegensatz dazu ist das Tempo im modernen BJJ oder auch in anderen Grappling-Stilen wesentlich schneller, die Ausführung der Techniken viel athletischer – weil es darum geht, in möglichst kurzer Zeit viele Punkte zu sammeln oder den Gegner zur Aufgabe zu zwingen. Für den Wettkampf ist eine solche Strategie wichtig und richtig. Aber trotzdem liegt die Grundlage für diese athletische Form des BJJ immer noch darin, im Training die perfekten technischen Lösungen, das ideale Hebelverhältnis und den perfekten Gameplan zu entwickeln. Mit diesem technischen Rüstzeug kann man dann Tempo und Intensität erhöhen und seine Technik mit mehr Schnelligkeit und Athletik ausführen.

Wer direkt am Anfang seiner BJJ-Karriere Kraft benutzt, um fehlende Technik zu verschleiern, wird nicht denselben Erfolg haben wie jemand, der zuerst seine Technik entwickelt und diese dann durch

körperliche Athletik ergänzt.

Der Weg der kleinen Schritte und der schnellen Entscheidungen

Im BJJ gibt es keine Haltegriffe, keine einzelnen Positionen, in denen man einen Gegner für immer kontrollieren kann – alles ist ein fließender Prozess. Gutes BJJ basiert darauf, viele Entscheidungen in kurzer Zeit zu treffen und dabei viele kleine Schritte schnell miteinander zu verbinden. Nur so kann man sich wirklich dem Gegner anpassen und seine Fehler ausnutzen.

Ein guter BJJ-Anwender hält seinen Gegner nicht fest – er kontrolliert ihn, beobachtet ihn und ist ihm immer einen Schritt voraus, weil er nicht zögert und sofort auf jede kleinste Bewegung des Gegners reagiert. Jemand, der viel Kraft benutzt und sich einfach nur festklammert, steckt mehr oder weniger in einer Einbahnstraße. Er kann halten, aber es gibt für ihn keinen Weg zurück. Er hat keine Optionen, keine Übergänge, keine Feinmotorik – er kann nur versuchen, so lange wie möglich zu klammern, und wenn die Kraft nachlässt, ist er den vielen schnellen Entscheidungen seines Gegners komplett ausgeliefert.

Effizienz entsteht, wenn man sich ständig den neuen Winkeln und Kraftverhältnissen anpasst und die Hebel optimiert – und das passiert, indem man ständig neue Entscheidungen trifft und seine Bewegungen den Handlungen des Gegners anpasst. Diese Bewegungen sind manchmal sehr klein und für Außenstehende kaum erkennbar – aber nichts desto trotz sind es Veränderungen in der Interaktion mit dem Gegner.

Ratio und Gefühl

Für mich ist BJJ eine Kunst – also Ausdruck meiner eigenen Persönlichkeit: spontan, ungeplant, authentisch. Aber trotz allem ist BJJ auch eine Wissenschaft, ein rationales System, das darauf besteht, in kurzer Zeit viele schnelle Entscheidungen zu treffen. Hier kommt dann der Gameplan ins Spiel – also die Strategie, die Verknüpfung von verschiedenen Techniken.

Wer sich in einem Szenario mit allen möglichen „What If“-Szenarien auseinandersetzt und für jede Aktion des Gegners eine sinnvolle Reaktion entwickelt und in seiner Kampfstrategie berücksichtigt, wird immer einen entscheidenden Vorteil haben. Er wählt nicht aus dem Chaos heraus, sondern aus sinnvollen, vorgeplanten Optionen – was dazu führt, dass er wahrscheinlich schneller und sinnvoller reagieren kann als jemand, der keinen oder nur einen groben Gameplan hat.

Natürlich hat die Ratio ihre Grenzen, und jeder Gameplan ist immer nur ein Versuch, das Unkontrollierbare kontrollierbar zu machen. Aber der Weg zur Freiheit führt immer über die Strategie. Strategie ist wie eine Landkarte – sie hilft dabei, sich in unbekanntem Terrain zurechtzufinden. Mit der Zeit wird sie überflüssig, weil man das Gelände irgendwann so gut kennt, dass man ein Gefühl für jeden Winkel und jede Unebenheit entwickelt hat. Wenn man diesen Level erreicht, wird die Landkarte überflüssig. Fühlen ist Denken auf einem höheren Niveau – aber die Grundlage dafür haben die Ratio und der Gameplan gelegt. Freiheit entsteht, wenn man die Regeln kennt und fühlt, wann man sie brechen kann.

Lebenslanges Lernen

BJJ ist kein Fastfood, nichts für den schnellen Erfolg, sondern Kampfkunst mit Tiefgang. BJJ zu erlernen ist wie eine Sprache oder ein Instrument zu lernen. Am Anfang steht die Pflicht: endlose Wiederholungen, Bewegungen, die einfach nicht funktionieren wollen, egal wie oft man sie übt. In Brasilien nutzt man das Wort „Porrada“, das man im Kontext des BJJ als „tägliche harte Arbeit auf der Matte“ übersetzen könnte. Aber dieses intensive Lernen ist die Grundlage für die faszinierenden Seiten des BJJ. Die perfekte Technik, das Körpergefühl, das Selbstbewusstsein, das aus diesen Dingen entsteht – all das braucht Zeit, setzt Arbeit voraus, aber es lohnt sich. Denn dies sind einzigartige Fähigkeiten und Aha-Erlebnisse, die einen ein ganzes Leben begleiten.

Auch – oder vielleicht gerade deshalb – spielt Kraft im BJJ eine eher untergeordnete Rolle. Kraft, Fitness und vor allem Resilienz sind Domänen der Jugend, sie kommen und gehen. Was bleibt, ist die Technik. Sie überlebt Dekaden, verbessert sich und gibt dem eigenen BJJ Jahr für Jahr eine neue, tiefere Bedeutung. BJJ beginnt und endet mit Technik – dazwischen steht die eigene Entwicklung, die eigenen Ziele und Grenzen, das Verständnis und manchmal auch das Unverständnis. Doch am Ende ist es eben nicht nur BJJ, sondern Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.