

# Goshin-Jitsu (jap.: 護身術) Kunst der Selbstverteidigung

(„Goshin“ = Selbstschutz, und z. B. 護衛兵 „Goeihei“ = Schutzwache, Leibgardist, Personenschutz)

Goshin-Jitsu versteht sich nicht als *festgeschriebenes Konzept* und in allen Details verbindliche Technikvorgabe wie in vielen anderen Budo-Stilrichtungen üblich, sondern als relativ *freie Methode* zur effektiven Selbstverteidigung unter voller Einbeziehung der aktuellen Situation und der örtlichen Gegebenheiten. Diese Methode beschränkt sich bewußt darauf, dem Schüler die einzelnen Bauteile einer Technik und sinnvolle Kombinationen dieser Einzelteile zu vermitteln. Der Schüler hat dadurch die Möglichkeit, komplette Bewegungsabläufe entsprechend seiner persönlichen Präferenzen zu entwickeln.

– Z. B. kann ein junger flinker Anwender andere Variationen benutzen als ein reiferer Schwergewichtler, eine zarte Dame andere Techniken als ein kräftiger großer Mann.

Das gilt auch für die „Gürtelprüfungen“ im Goshin-Jitsu, in denen nur ein kleinerer Teil als detailliert vorgeschriebene Grundtechnik verlangt wird. Der Großteil besteht aus einem Angriffskatalog mit freier Anwendung der Verteidigungstechniken. Neben Grundschule und Bewegungslehre aus klassischen waffenlosen Budo-Stilrichtungen werden auch Hilfsmittel eingesetzt, die ihre Grundlagen in den Waffenkünsten haben, z. B. Stocktechniken aus dem Hanbo-Jitsu und Anwendungen aus dem Kobudo. So kann gekonnt alles in die Selbstverteidigung mit eingebaut werden, was die aktuelle Umgebung und die persönliche Ausrüstung im Notfall „hergibt“, vom Regenschirm über den Kugelschreiber bis zum Bekleidungsstück. Näheres siehe unter [www.goshin-jitsu.eu](http://www.goshin-jitsu.eu).

Auf diese Art ist es möglich, dass im Grunde jeder Goshin-Jitsuka sein eigenes, ganz persönliches Repertoire entwickelt und sich Techniken für den Ernstfall aneignet, die er instinktiv und aus eigenem Antrieb umsetzen kann. Diese Offenheit ermöglicht es schließlich auch, dass ständig Techniken und Abläufe anderer Stile in das „Goshin“ übernommen werden können, wodurch sich eine sehr große Bandbreite an Möglichkeiten ergibt.

Es bedeutet auch, dass ein Interessent an realistischer Selbstverteidigung, der z. B. mit Vorkenntnissen aus Aikido, Karate, Judo, Tae-Kwon-Do, oder sonst einer modernen Budo-Sportart oder traditionellen Budokunst kommt, seine bisherigen Vorlieben nicht ablegen muss. Er braucht „nur“ sein Repertoire entsprechend zu erweitern. Die natürlichen Reflexe und Reaktionen werden bewußt gemacht, sinnvoll geschult, damit zur Selbstverteidigung nutzbar gemacht und münden in effektive Techniken.

Diese Vielseitigkeit in der effektiven Selbstverteidigung wird von Gegnern des Goshin gelegentlich kritisiert, wird von Außenstehenden dann als unübersichtlich und nicht kontrollierbar bezeichnet (meist von eifrigen Verfechtern einer einzelnen streng reglementierten Stilrichtung). Der Goshin-Jitsuka kann dem jedoch entgegenhalten, dass eben genau diese Vielseitigkeit eine hohe Effektivität im Ernstfall ermöglicht, aber auch ein interessantes und abwechslungsreiches sportliches Betätigungsfeld bietet. Schließlich wird auch niemand von ihm verlangen, alle Komponenten perfekt zu beherrschen, vielmehr ermöglicht ihm die Vielfalt ein organisches Wachstum seines Stils und dessen Weiterentwicklung über Jahre hinaus. Im Alter von 50 Jahren werden Aktive wahrscheinlich andere Schwerpunkte setzen, als sie es mit 20 Jahren tun.

An dieser Stelle: Auch jeder Straßenkampf/Nahkampf, jede ernsthafte Selbstverteidigung kann im Notfall unübersichtlich und kaum kontrollierbar sein – Schiedsrichter, Prüfungsordnungen, Stilrichtungen, Graduierungen usw. sind dabei eben kein Thema...

## Zitat:

„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Und füge das hinzu, was Dein Eigenes ist.“  
(Bruce Lee, 1940 – 1973).