



Jiu-Jitsu als Weg der Entwicklung

Liebe Leserinnen und Leser

Willkommen zum ersten (aber nicht letzten) Artikel von Maryam Kegel. Sie ist eine starke Frau, die nicht nur den Jiu-Jitsu-Weg gewählt hat, um sich zu entwickeln, sondern auch sehr gut darüber berichten kann.

Ich lernte Maryam bei den Trainingseinheiten in Berlin kennen, bei denen sie mich gleich von Anfang an davon überzeugte, dass sie es ernst mit dem Erlernen des Gracie Jiu-Jitsu meint.

Nicht nur in Berlin, sondern auch in Gandia (Valencia) bei unserem jährlichen Summer-Camp bewies sie als einzige Frau auf dem Tatame unter der heißen spanischen Sonne, dass sie ihre Ziele erreichen kann.

Beim BJJ & Surf-Camp auf Fuerteventura hatte sie weibliche Unterstützung, wusste aber auch, wie sie andere unterstützen konnte, was für mich noch einmal zeigte, dass sie den richtigen Spirit für das Jiu-Jitsu hat.

Als Frau hat man es in den Kampfkünsten nicht einfach, das wissen wir alle, aber man sollte auch kein grosses Drama daraus machen. Meiner Meinung nach ist Kampfkunst weder nur für die einen noch für die anderen. Kampfkunst und somit auch Jiu-Jitsu ist für alle da, die bereit sind, an sich zu arbeiten.

Sie schreibt seit einiger Zeit an ihrem (Online-)Buch «Schwarzglut», dass man unter [geschichten_maryam](#) auf Instagram finden kann. Ich empfehle euch, es unbedingt zu lesen.

Ich bedanke mich auch nochmals bei Maryam für diesen grossartigen Artikel und hoffe, bald wieder mehr über ihre Sicht des Gracie Jiu-Jitsu lesen zu dürfen.

-Franco Vacirca

Maryam Kegel Franco Vacirca



www.graciejiujitsu.eu

Gracie Jiu Jitsu



**Maryam Kegel
Franco Vacirca**



Bin ich hier richtig?

Diese Frage habe ich mir vor zwei Jahren jedes Mal gestellt, wenn ich auf der Matte stand. Ich – eine unsichere Frau, ohne jede Kampfsporterfahrung. Um mich herum: Männer und Frauen aus anderen Gewichtsklassen, mindestens zehn Jahre jünger und mit deutlich mehr Erfahrung. Gleich im ersten Monat verletzte ich mir das Knie. Ist brasilianisches Jiu-Jitsu wirklich etwas für mich? In diesem Artikel möchte ich aus meiner ganz persönlichen Perspektive erzählen, wie ich die Antwort auf diese Frage gefunden habe. Heute ist Jiu-Jitsu für mich keine Frage von Geschlecht, Alter oder körperlicher Stärke. Es ist eine Reise zu mir selbst, und diese Reise möchte ich hier mit euch teilen.

Meine persönliche Erfahrung als Frau im Jiu-Jitsu

Auch unter den Frauen als Trainingspartnerinnen war ich unsicher. Ich bin untergewichtig und über 40 Jahre alt, während viele meiner Gegnerinnen und Gegner zehn, manchmal sogar zwanzig Jahre jünger sind. Diese Unterschiede spürt man besonders am Anfang – sie nehmen einem die Motivation und lösen Frustration aus.

Was mich trotzdem motivierte, zu bleiben und nicht aufzugeben, war ein Vorbild: Sandra! Eine starke Frau, erfolgreich, in meiner Gewichtsklasse. Sie war bereits einen Schritt weiter, trug den blauen Gürtel (heute trägt sie Lila) – und hatte keine Angst, auch gegen Männer zu kämpfen!

Diese Begegnung war für mich der Beweis dessen, was mein Trainer, Maurice «Mo» Wollny GJJ-Schwarzgurt und den Besitzer und Cheftrainer des Panda Gym in Berlin, immer sagte: «Es geht nicht um Kraft, sondern um Technik.»

Ich bin drangeblieben – und habe die blauen Flecken auf meinem Körper nicht als Verletzungen gesehen, sondern als Zeichen meines Fortschritts.

Auf der Matte sich entwickeln
«Geduld, Timing, Präzision – die drei Grundprinzipien unseres Gracie Jiu-Jitsu!» – das sagt mein Trainer.



**www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu**



Fortschritte kamen nicht auf einen Schlag, sondern in kleinen, aber stetigen, geduldigen Schritten. Ich begann, auf die Details zu achten: ein sauberer Clinch – und ihn wirklich zu verstehen. Die Kraft der Hüfte darf man niemals unterschätzen! Ein sauberer Armbar hier, eine gelungene Escape-Bewegung dort – und immer wieder üben, wiederholen, verfeinern. Die Präzision wächst mit jeder Wiederholung.

Das dynamische Training fördert nicht nur die Technik, sondern schult zugleich instinktive Reaktionen und verfeinert dadurch das Timing. Alles beginnt sich zu verbinden.

Ein Schlüsselmoment war für mich das Überwinden meiner eigenen Grenzen. Grenzen, die ich selbst in meinem Kopf aufgebaut hatte: «Ich bin zu alt für schnelle Reaktionen», «Ich bin zu schwach für einen Hüftwurf», «Ich schaffe den Escape nie ...» – doch diese Sätze waren nicht die Realität. Sie waren nur Gedanken. In der Realität musste ich mich den Herausforderungen stellen – und ich habe sie, eine nach der anderen, bewältigt.»

Natürlich verdanke ich vieles meinen Trainern und erfahrenen Trainingspartnern. Ihre Geduld, ihr Wissen und ihre Unterstützung haben meine Entwicklung erst möglich gemacht.

All diese Fortschritte kamen nicht auf einmal. Sie sind mit der Zeit gewachsen – und sie wachsen weiter. Heute ist diese Entwicklung nicht nur ein Teil meines Trainings, sondern langsam auch ein Teil meines Lifestyles geworden.

Neben der technischen Ausbildung traten im Verlauf der Zeit auch soziale und zwischenmenschliche Erfahrungen in den Vordergrund – nicht immer einfache, aber prägende.





Nicht alles ist schön – soziale Erfahrungen als Frau auf der Matte

Jiu-Jitsu ist eine körpernahe Kampfkunst. Es geht um Kontrolle, Hebel, Haltegriffe – alles in engem Kontakt. Genau das macht es für viele Frauen anfangs schwierig, sich wohlzufühlen. Ich will ehrlich sein: Nicht alle Erfahrungen, die ich gemacht habe, waren angenehm.

Viele Männer waren von Anfang an respektvoll, hilfsbereit, kollegial – sie haben mir das Gefühl gegeben, willkommen zu sein. Manche wiederum – nicht. Es gab Trainingspartner, die sich triumphierend fühlten, ein «Mädchen» hochzuheben und auf den Boden zu werfen. Der Trainer musste oft wiederholen: «Verwendet nicht eure 100% Kraft gegen kleinere Gegner!»

www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu



Ich habe sogar Männer erlebt, die nicht mit Frauen «rollen» wollten – aus verschiedenen Gründen, zum Beispiel aus religiösen Überzeugungen oder wegen eifersüchtiger Freundinnen.

Ein weiteres Thema, das zum Training gehört, ist der körperliche Kontakt mit schweißnassen Partnern – egal ob Männer oder Frauen. Es ist unvermeidlich. Unabhängig von der Jahreszeit trägt man nach einer Runde nicht nur den eigenen Schweiß, sondern auch den der anderen. Es kann vorkommen, dass beim Raufen der Schweiß vom Gegner oben ins Gesicht tropft – das fühlt sich wirklich unangenehm an.

Aber genau das ist die Realität. Wenn ich Jiu-Jitsu irgendwann auf der Strasse zur Selbstverteidigung einsetzen muss, wird der Kampf auch nicht angenehm oder schön sein. Ich bin hier, um zu kämpfen, zu lernen, zu wachsen. Und wer das nicht respektiert, hat nicht verstanden, worum es wirklich geht.

Jiu-Jitsu ist nicht männlich!

Auch wenn in vielen Trainingsgruppen Frauen deutlich in der Minderheit sind, sehe ich Jiu-Jitsu nicht als «männlichen» Sport. In meinem Gym sind etwa 30% der Mitglieder Frauen – aber das sagt für mich nichts über den Charakter dieser Kampfkunst aus. Jiu-Jitsu hat kein Geschlecht.

Die Herausforderungen, die ich erlebe – das Ringen mit dem eigenen Körper, das Überwinden von Ängsten, das Training mit Partnern in anderen Gewichtsklassen – betreffen auch Männer. Nicht jeder Mann findet Trainingspartner in seiner Gewichtsklasse. Schweißnasse Körper sind für niemanden angenehm. Was zählt, ist die Haltung: gegenseitiger Respekt, technisches Wachstum und die Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln – unabhängig vom Geschlecht.

Ein Netzwerk basiert auf Menschlichkeit – das Team als zweite Familie

Jiu-Jitsu ist eine Einzelsportart – aber man wächst nicht allein. Ohne ein unterstützendes Umfeld wären viele Fortschritte kaum möglich. In meinem Fall war es das Netzwerk um Franco Vacirca, dass mich getragen, motiviert und gestärkt hat. Es geht nicht nur um Technik oder Gürtelprüfungen – es geht darum, wie man als Mensch gesehen und begleitet wird.

Franco begegnet jedem mit Respekt, Geduld und echter Menschlichkeit – unabhängig vom Level oder Geschlecht. Das schafft eine Atmosphäre, in der man sich traut, an sich selbst zu arbeiten. Auch andere erfahrene Teammitglieder haben mir immer wieder gezeigt: Hier zählt nicht, wer du bist oder woher du kommst, sondern dass du bereit bist, zu lernen und zu wachsen.

Dieses Gefühl von Vertrauen und Zugehörigkeit hat mich loyal



Maryam Kegeli Franco Vacirca



www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu



Maryam Kegel



Franco Vacirca



www.graciejiujitsu.eu



Gracie Jiu Jitsu



gemacht. Ich persönlich habe mich sofort im Camp in Gandia willkommen gefühlt. In Fuerteventura habe ich miterlebt, wie Franco spontan Teilnehmende herzlich ins Training integrierte – obwohl sie gar keine Mitglieder im Gracie Jiu-Jitsu waren. Dasselbe ist später noch einmal in Berlin geschehen.

Ich weiss, dass ich mich auf mein Team verlassen kann – nicht nur im Training, sondern auch dann, wenn es schwierig wird. Diese Art von Gemeinschaft ist selten – und einer der Gründe, warum Jiu-Jitsu für mich weit über Sport hinausgewachsen ist.



Maryam Kegel Franco Vacirca





Wofür Jiu-Jitsu?

Während der halbstündigen Randor-Einheiten am Ende des Trainings gönne ich mir manchmal eine kurze Pause – nicht aus Erschöpfung, sondern um zuzusehen. Es ist nicht nur lehrreich, Techniken zu beobachten, sondern auch spannend, wie unterschiedlich die Menschen kämpfen. Manche agieren dynamisch, behalten gerne die Kontrolle und geniessen die Bewegung. Andere zielen schnell und direkt auf eine Submission ab – mit Effizienz als Priorität.

In Gesprächen mit Trainingspartnern wird deutlich: Die Gründe, Jiu-Jitsu zu trainieren, sind vielfältig. Für manche geht es um Selbstverteidigung im echten Leben, für andere um sportlichen Ehrgeiz, den Spass an der Bewegung oder einfach um ein gutes Körpergefühl.



www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu



Manche trainieren, um ihre Reaktionsfähigkeit zu verbessern, die Koordination zwischen Gehirn und Körper zu schärfen oder einfach, um sich zu fordern. Am Ende führen all diese Wege zu einem gemeinsamen Ziel: persönliche Entwicklung – körperlich wie mental.

Die Philosophie des Jiu-Jitsu, wie auch vieler anderer Kampfkünste, besteht darin, im entscheidenden Moment richtig zu handeln. Ob wir für Turniere trainieren oder aus Freude an der Bewegung, Jiu-Jitsu stärkt uns. Es macht uns fitter, wacher, aufmerksamer – körperlich wie geistig.

Fazit – Eine Reise, die weiter geht

Was als Unsicherheit begann, ist heute Teil meiner Stärke. Ich habe gelernt, mich auf der Matte zu behaupten, Grenzen zu überwinden, Geduld zu haben und dranzubleiben. Aber am meisten habe ich gelernt, dass es nicht nur um Technik oder Gürtel geht – sondern um Entwicklung, um Charakter, um Menschlichkeit.

Jiu-Jitsu hat mir ein neues Selbstvertrauen gegeben – nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag. Wenn ich mich auf der Strasse unsicher fühle, denke ich: «Du hast gelernt, dich zu verteidigen. Du kannst klar denken und schnell reagieren. Wovor solltest du Angst haben?»

Heute habe ich mehrere Vorbilder – egal welche Gürtelfarbe sie tragen oder wie alt sie sind. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie sind drangeblieben – mit Respekt und Disziplin.

Ich weiss nicht, wohin mich diese Reise noch führt. Aber ich weiss, dass ich weitergehe. Und ich folge meinen Vorbildern – Schritt für Schritt, mit Respekt und Disziplin.



Maryam Kegel Franco Vacirca



www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu

CINTURON NEGRO BUDO CINTURÃO NEGRO KAMPFKUNST INTERNATIONAL



Franco Vacirca

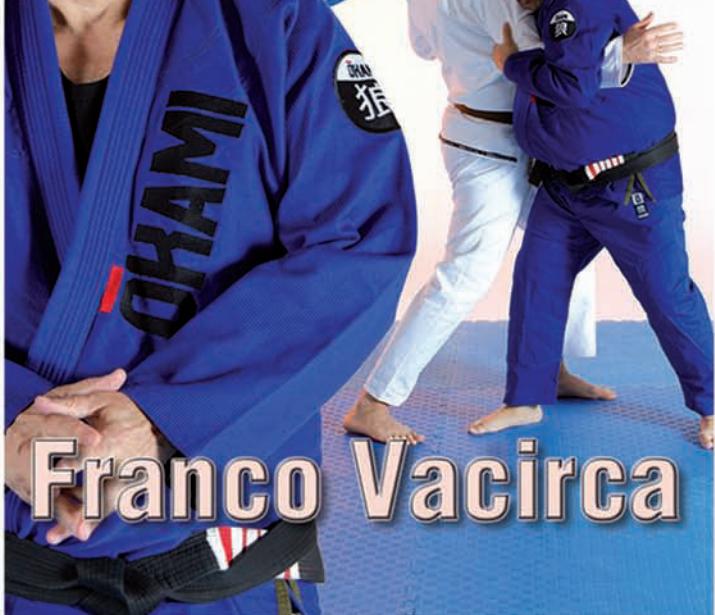


Fundamentals

Gracie Jiu Jitsu

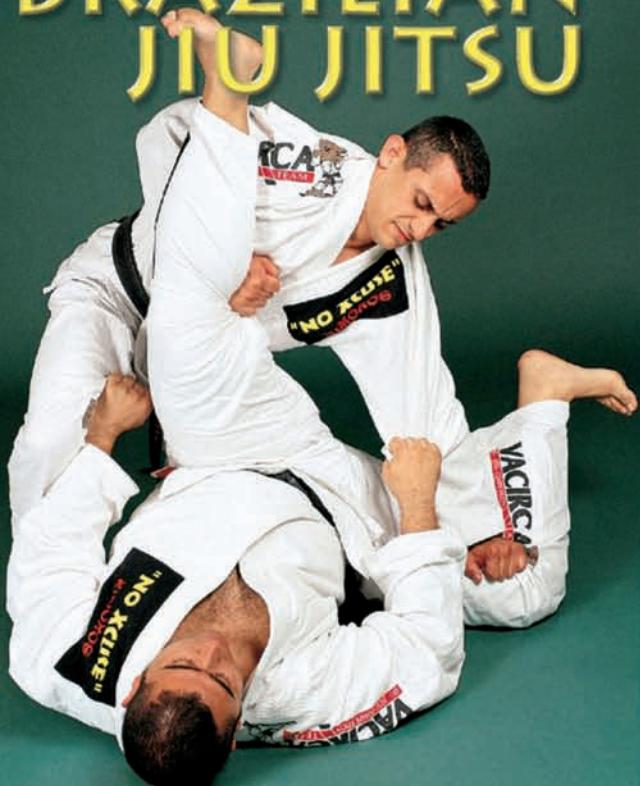
CINTURÃO NEGRO BUDO CINTURÃO NEGRO KAMPFKUNST INTERNATIONAL

Gracie Jiu Jitsu Advanced



Franco Vacirca

BRAZILIAN JIU JITSU



VACIRCA BROTHERS
CINTURON NEGRO BUDO CINTURÃO NEGRO KAMPFKUNST INTERNATIONAL

CINTURON NEGRO BUDO CINTURÃO NEGRO KAMPFKUNST INTERNATIONAL

BRAZILIAN JIU JITSU



VACIRCA BROTHERS

CONDITIONING

VACIRCA JIU JITSU

CINTURÓN
NEGRO

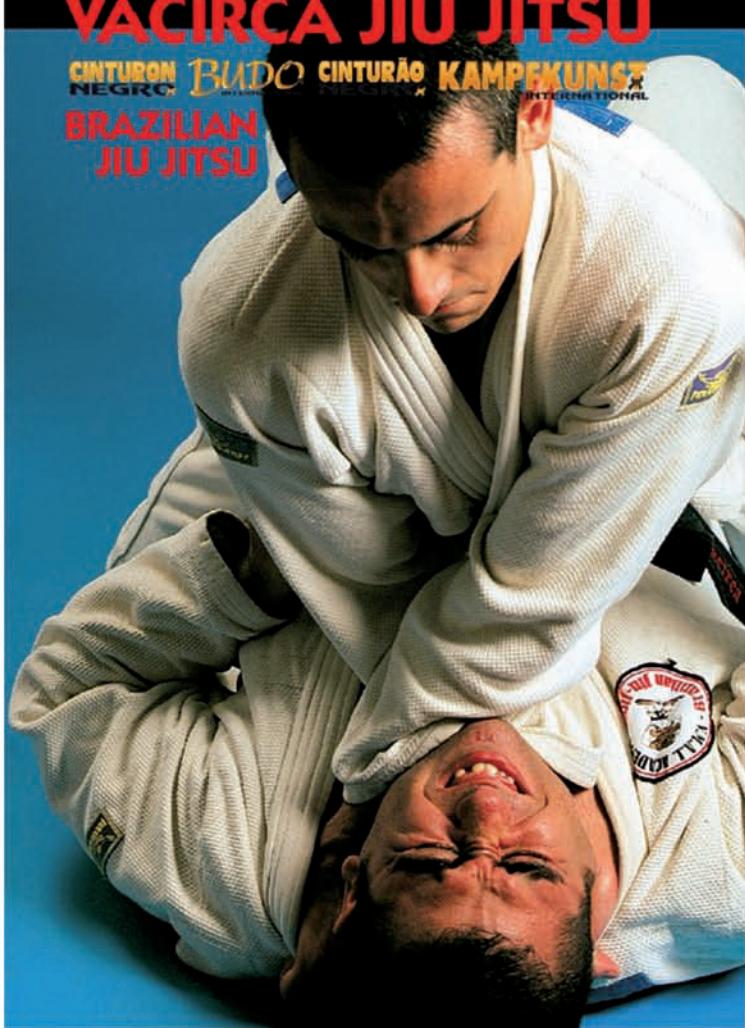
BUDO

CINTURÃO

KAMPFKUNST

INTERNATIONAL

BRAZILIAN
JIU JITSU



www.budointernational.com
DVD & video download

