

# Inhalt

Vorab bemerkt . . . . .	9
<i>Was dieses Buch nicht enthält</i> . . . . .	9
<i>Was Ihnen dieses Buch bietet</i> . . . . .	10
Einleitung . . . . .	13
<b>1. Gesellschaftliche Voraussetzungen</b> . . . . .	17
1. Gewalt im Alltag . . . . .	18
2. Geschlechtsspezifische Erziehung . . . . .	23
<i>Ein Blick zurück</i> . . . . .	23
<i>Und heute?</i> . . . . .	26
3. Die Skala der alltäglichen Anmache . . . . .	29
4. Was macht die Frau zu einem »Opfer«? . . . . .	33
5. Das Täterbild . . . . .	38
6. Vorurteile zum Thema Vergewaltigung . . . . .	44
7. Fallbeschreibungen . . . . .	49
<i>Tina</i> . . . . .	49
<i>Sabine</i> . . . . .	51
<i>Tanja</i> . . . . .	52
8. Was kommt danach? . . . . .	57
<i>Die Qual geht weiter</i> . . . . .	57
<i>Irgendwie weiterleben</i> . . . . .	58
<i>Rechtliche Aspekte</i> . . . . .	60
9. Zusammenfassung . . . . .	63

<b>2. »Selbst« ist die Frau!</b> . . . . .	<b>65</b>
1. Anforderungen an eine sinnvolle Frauenselbstverteidigung . . . . .	66
Frauenselbstverteidigungskurse . . . . .	67
2. Ein Abstecher in die Geschichte der Kampfkunst . . . . .	72
<i>Der Mythos von der »Unbesiegbarkeit«</i> . . . . .	72
<i>Jiu-Jitsu – die »Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung«</i> . . . . .	75
3. Pionierarbeit: Frauenselbstverteidigung als eigene Sparte in der Kampfkunst . . . . .	79
<i>Körperliche Schulung</i> . . . . .	80
<i>Selbst-Bewußtsein</i> . . . . .	82
<i>Fallübungen</i> . . . . .	86
<i>Die Auswahl der Techniken</i> . . . . .	87
<i>Schlagtraining</i> . . . . .	92
<i>Kreative Übungssituationen</i> . . . . .	97
<i>Solidarität unter Frauen</i> . . . . .	102
<i>Alltägliche Gegenstände als »Waffen«</i> . . . . .	104
4. »Schnupperkurse« . . . . .	112
5. Gemischtes Training oder Frauentraining? . . . . .	117
6. Wie gehen wir miteinander um? . . . . .	120
7. Es ist nicht alles Gold, was glänzt – Selbst- verteidigung im Schnellverfahren . . . . .	124
 <b>3. Die Tigerin</b> . . . . .	 <b>129</b>
1. Die Sprache der Tigerin – Körpersprache und ihre Bedeutung für die Kampfsituation . . . . .	132
2. Ki – die Kraft der Tigerin . . . . .	136
3. Die Macht der Tigerin . . . . .	140
»Und nun zu Ihnen!« . . . . .	142
Schlußwort . . . . .	145
Meine Gedanken bei der Entstehung dieses Buches .	150
Quellenverzeichnis . . . . .	152