

# Inhalt

<b>Vorab bemerkt</b> .....	<b>9</b>
<b>Was dieses Buch nicht enthält</b> .....	<b>9</b>
<b>Was Ihnen dieses Buch bietet</b> .....	<b>10</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
<b>1. Gesellschaftliche Voraussetzungen</b> .....	<b>17</b>
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

## INHALT

<b>2. »Selbst« ist die Frau!</b> . . . . .	65
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</i>	
<i>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> . . . . .	129
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