

Hanni Härtel

Der Weg der Tigerin

**Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen**

ECON Taschenbuch Verlag

Inhalt

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

2. »Selbst« ist die Frau!	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 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
 3. Die Tigerin	 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