

*Für alle starken Frauen da draußen,
die für sich und ihre Sache kämpfen,
und für alle Männer, die das Gleiche tun.
Und für Papa und Babsi.*

Vorwort

»Geht's noch ein bisschen langsamer?«

»Du weißt wie immer alles besser.«

»Dein Leben möchte ich haben!«

Im Alltag werden wir ständig mit Provokationen konfrontiert, sei es von Wildfremden, Arbeitskollegen oder uns nahestehenden Personen. Manchmal sind diese Provokationen gar nicht böse gemeint oder eher als Witz gedacht – und manchmal verfolgen sie ganz eindeutig das Ziel, uns aus der Reserve zu locken und zu einer impulsiven, unbedachten Reaktion zu verleiten, die unsere Position schwächt und die unseres Gegenübers stärkt. Egal, ob beabsichtigt oder nicht, Provokationen bringen uns schneller aus dem

Gleichgewicht, als uns lieb ist, und sorgen dafür, dass wir uns unwohl fühlen. Vor allem wenn uns die Mittel fehlen, den Kampfansagen souverän und entspannt zu begegnen.

Wir Frauen haben oft ein Problem damit, gelassen auf Einladungen zur Auseinandersetzung zu reagieren. Das hat viel mit unserer kulturellen Prägung zu tun. Mädchen sollen brav, Frauen nachsichtig sein. Was jahrzehntelang eingeübt wurde, legt man nicht binnen Sekunden ab. Wir wurden zur Sprachlosigkeit erzogen, das artige Betragen haben wir bereits im Kindesalter erlernt. Während sich Jungen auf dem Pausenhof raufte, jagten und mit Dreck bewarfen, standen die Mädchen, zumindest in meiner Schulzeit, in der Ecke und spielten Gummitwist, tauschten Sammelkarten oder tratschten über die Mitschüler. Sie verpassten nicht nur die Gelegenheit, ihre körperliche Stärke in spielerischen Auseinandersetzungen

kennenzulernen, sondern versäumten auch, diese zu trainieren. Blöd, denn mit Gummitwist lässt sich beim besten Willen kein Streit gewinnen.

Doch es gibt Mittel und vor allem viele unterschiedliche Wege, wie Frauen lernen können, souverän und selbstsicher auf Angriffe zu reagieren, und zwar ohne sich verstellen zu müssen oder maskuline Verhaltensweisen zu adaptieren. Im Gegensatz zu Männern, die viele Konflikte allein durch ihre körperliche Präsenz und ihr Auftreten gewinnen, müssen Frauen ohnehin etwas mehr tun, um sich durchzusetzen. In der Kulturgeschichte wimmelt es nur so von starken Frauenfiguren, die für sich und die Sache einstehen, an die sie glauben, wenn auch mit ganz unterschiedlichen Mitteln. Da wäre zum Beispiel die Menschenfrau Éowyn aus dem *Herr der Ringe*, die am Kampf teilnimmt, obwohl es ihr verboten wurde, und am Ende sogar den

übermächtigen Gegner tötet. Oder die Bogenschützin Katniss aus *Die Tribute von Panem*, die wenig Worte und noch viel weniger Pfeile verliert, um zu überleben. Egal ob Schwert schwingende Kriegerin, sich leise anpirschende Jägerin, Kampffelbe, die auf die Macht der Wirkung setzt, zielgenaue Schützin oder edle Ritterin mit Heldenmut: Es gibt sie, die wehrhaften Frauen, die sich nicht alles gefallen lassen. Sie greifen zum Schwert, zu Pfeil und Bogen oder zum Degen, wenn sie sich verteidigen oder ihre Rechte einfordern müssen. Auch in jeder Leserin wartet eine Kämpferin darauf, an die Oberfläche zu gelangen.

Ziel dieses Buches ist, Ihre eigenen Kräfte und Energien kennenzulernen, zu verstehen und so anzuwenden, sodass Sie in Zukunft mit mehr Gelassenheit und vielleicht sogar Neugier in Konfliktsituationen handeln und diese meistern. Das Buch will Ihnen als Leserin dazu