

Frauensonntag 2027

WUT

Wirkstatt evangelisch

Titelbild: © Bild „Abstrakt“, Merlinghpainting, Pixabay, https://pixabay.com/photos/abstract-painting-wallpaper-pattern-5985788/

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001


Frauensonntag 2027
WUT

▶ Impressum

Die Arbeitshilfe zum Frauensonntag wird herausgegeben von Wirkstatt evangelisch in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, forum frauen.

Redaktionsteam: Ida Bach
Ehrenamtliche, Diakonin, ehem. Geschäftsführerin ekin gGmbH

Dr. Andrea König
Theologin und Pädagogin, Referentin forum frauen, Wirkstatt evangelisch

Daniela Merz
Pfarrerin in der Kirchengemeinde Kammerstein, Beauftragte für Frauenarbeit

Isabella Lehwald
Vikarin, Kirchengemeinde St. Johannes, Mering

Rosemarie Mutschler
Lehrerin, Supervisorin, Dekanatsfrauenbeauftragte Schwabach

Prof. Dr. Uta Schmidt
Professorin für Feministische Theologie und Gender Studies Augustana-Hochschule Neuendettelsau

Dr. Tatjana K. Schnütgen
Tourismuspfarrerin am Ökumenischen Kurseelsorgezentrum Emmauskirche Bad Griesbach i. Rottal, Vorsitzende Chr. Arbeitsgemeinschaft Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V.

Layout/Korr.: Dr. Andrea König / Annette Martens / Rosemarie Mutschler

Druck: A.M. Concept&Grafik, 3. neu bearbeitete Auflage 2026

Kontaktadresse: Wirkstatt evangelisch, forum frauen in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern, Sperberstr. 70, 90461 Nürnberg, Tel. 0911 4316 241, E-Mail: forum-frauen@elkb.de

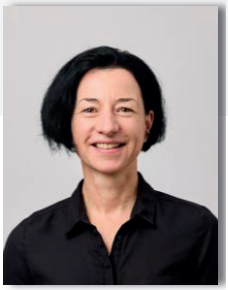
Kooperation: Evangelische Frauen in Baden | Evangelische Frauen* Landeskirche Hannover

Diese Ausgabe zum Thema Wut ist 2026 für den Frauensonntag der Ev.-Luth. Kirche in Bayern erstellt worden und in zwei Auflagen erschienen. Für die Kooperationen wurde die Ausgabe zur Verwendung für das Jahr 2027 aktualisiert. Auf der Homepage zum Frauensonntag unter www.frauensonntag.de finden Sie die Ausgabe sowie zusätzliche Materialien und Vorlagen zum kostenlosen Download.

Infos & Download: www.forum-frauen.de oder www.frauensonntag.de

▶ WUT – Eine gefühlvolle Ausgabe

Dr. Andrea König
Theologin und Pädagogin
Wirkstatt evangelisch
forum frauen
Ev.-Luth. Kirche in Bayern



Liebe Leser*innen,

das ist eine sehr gefühlvolle Ausgabe. In ihr steckt eine jede Menge Emotion, und zwar Wut. Vielleicht geht es Ihnen beim Thema Wut auch so und Sie haben gemischte Gefühle beim Lesen des Titels dieser Ausgabe zum Frauensonntag 2026. Wut, Ärger und Zorn sind heikle Angelegenheiten. Für Christ:innen sind sie sogar besonders brisant, denn Nächstenliebe und Sanftmut als zentrale Aspekte des christlichen Glaubens zeigen sich in liebevollem Handeln gegenüber unseren Mitmenschen. Und dann gibt es auch noch eine Vielzahl von biblischen Stellen, in denen Wut, Ärger und Zorn in einem Zug mit allen möglichen Untaten genannt werden. Kein Wunder also, dass Wut, Ärger und Zorn ein schlechtes Image haben.

Vor allem Wut hat keinen guten Ruf – weder in unserer Gesellschaft noch in der Kirche. Wer mal laut wird, auf den Tisch haut oder schreit, gilt als unbeherrscht. Peinlich berührt drehen sich andere weg. "Bleiben Sie doch sachlich!", heißt es dann oder "Wir können doch in Ruhe reden." Das Ideal ist das In-sich-Ruhen und das freundlich-Zugewandtsein. Und für Frauen scheint das nochmals verstärkt zu gelten. Frauen, die Wut zeigen, müssen mit negativen Konsequenzen rechnen, denn ihr Ärger wird eher auf ihre Persönlichkeit geschoben. Manchmal auch einfach schlicht abgewertet. Viele Frauen haben daher gelernt, ihre Wut zu unterdrücken. Aber Wut ist da, auch wenn wir uns vielleicht einreden, du darfst das nicht.

Aber was genau ist dieses Gefühl, das uns zuweilen innerlich zum Kochen bringt und uns sogar aus der Haut fahren lässt?

Wut ist ein Gefühl, das heftiger ist als Ärger und meistens auch schwerer zu kontrollieren. Wer wütend ist, handelt oft, ohne groß nachzudenken. Selbst wenn man sich intensiv bemüht, seine inneren Regungen zu unterdrücken, kann man nicht verhindern, dass einen die Wut packt. Wut zeigt sich auch in körperlichen Reaktionen. Wir werden rot, der Körper schüttet Stresshormone aus, Puls und Blutdruck steigen. Aber was löst Wut eigentlich aus? In vielen Fällen verbirgt sich dahinter ein anderes Gefühl. Eine Kränkung zum Beispiel, oder auch Hilflosigkeit in einer unangenehmen Situation, aus der wir nicht herauskönnen.

Wut kann leise sein und auch laut. Sie kann individuell sein und auch kollektiv. Wut kann Kraft freisetzen – eine zerstörerische, aber auch eine verändernde und kreative Kraft. In Zeiten großer sozialer Ungerechtigkeit und politischer Unsicherheiten kann die Energie, die Wut mit sich bringt, handlungsfähig machen, um sich z.B. für mehr Gerechtigkeit einzusetzen.

Frauen hätten guten Grund wütend zu sein. Frauenschultern ächzen wie kaum zuvor unter Vielfachbelastungen. Care-Arbeit, Altersarmut, zu wenig Frauen in Führung, Sexismus, Femizide, Gewalt gegen Frauen, Diskriminierungen u.v.m. – der Weg zur Gleichstellung ist noch weit. "Female Rage" beschreibt diese Art des Ausdrucks von Wut als Reaktion auf diese gesellschaftlichen Ungerechtigkeiten, Diskriminierungen und Unterdrückungen von Frauen. Das Konzept hinterfragt historische Zuschreibungen, wie z.B., dass Wut von Frauen als "Hysterie" abgetan und Frauen Wut gesellschaftlich oft nicht zugestanden wird. Ziel ist es, der Wut von Frauen als eine legitime und kraftvolle Emotion Akzeptanz zu verschaffen, die das Potenzial hat, Veränderungen voranzutreiben. Ausdruck findet dies aktuell in einer ganzen Reihe von Büchern, in der Popkultur, Kunst, Musik und in Filmen, wo Frauen ihre Erfahrungen und ihre Wut durch ihre Werke verarbeiten. Hinzu kommen die Sozialen Netzwerke, in denen Frauen ihre Erlebnisse, Erfahrungen und ihre Wut offen unter dem Hashtag (#femalerage) miteinander teilen.

Wut ist da. Vielfach. Eine starke Emotion, die in verschiedenen Formen, Bezügen und Kontexten Ausdruck zu finden scheint. Destruktiv oder konstruktiv, still oder laut, individuell oder kollektiv. Zudem scheint Wut ein komplexer Zustand zu sein, denn Ärger, Zorn, Frust, Verletzungen und auch Hass können mitschwingen. Eine komplizierte Emotionslage also, die es gar nicht so leicht macht, andere Emotionen abzugrenzen oder diese genau voneinander zu unterscheiden. Nur eins ist klar: Wir kennen sie (fast) alle – die Wut.

Aber was sagen eigentlich die biblischen Texte dazu? Welche Rolle spielen darin Gefühle, v.a. Wut, Zorn und Ärger? Lassen sich auch Spuren von weiblicher Wut darin finden? Oder steckt da in der einen oder anderen Erzählung vielleicht sogar mehr Wut drin als wir vermuten oder auf den ersten Blick wahrnehmen? Und wie gehen wir als Frauen eigentlich damit um, wenn uns die Wut ergreift beim Lesen so manch biblischer Erzählung mit Blick auf die biblischen Frauen, obwohl die Gefühle, die in uns hochkochen mögen, darin möglicherweise gar nicht benannt sind?

Mit dieser Ausgabe zum Frauensonntag laden wir Sie herzlich ein zu einer Gefühlsreise. Als Redaktionsteam haben wir uns mit viel Mut dem Thema Wut gestellt, denn obwohl aktuell vielfach darüber diskutiert wird, lassen sich kaum Beiträge finden, die unterschiedliche Perspektiven in den Blick nehmen. Wenn von Wut die Rede ist, begegnen oft zwei gegensätzliche Haltungen: Die einen fordern *Mut zur Wut*, betonen ihre Kraft, ihre Berechtigung, ja sogar ihre Notwendigkeit. Die anderen werben für ein Leben *frei von Wut*, in dem Gelassenheit, Kontrolle und innere Ruhe dominieren. Doch beide Perspektiven greifen zu kurz, wenn es um Wut geht.

Wir haben uns als Redaktionsteam für diese Ausgabe bewusst für den Titel "Wut" ohne Zusatz entschieden. Damit wollen wir einen Blick ermöglichen, der das ganze Spektrum berücksichtigt: Wut als Energiequelle und als Risiko, Wut als Ausdruck von Selbstschutz und als potenzielle Zerstörungskraft, Wut als Signal innerer Not wie auch äußerer Ungerechtigkeit. Wir wollen die Frage stellen, wem es eigentlich gestattet ist, wütend zu sein, und einladen, um

gemeinsam über Wut nachzudenken. Denn Wut gehört zum Menschsein dazu.

Frauensonntage haben eine lange Tradition und werden in vielen Gemeinden zu unterschiedlichen Zeiten, Anlässen und auch an verschiedensten Orten gefeiert. In Bayern ist es üblich geworden, am Sonntag Laetare einen von Frauen gestalteten Gottesdienst für die ganze Gemeinde zu feiern. Umso mehr freut es uns, dass diese Ausgabe in Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Baden und den Evangelischen Frauen* der Landeskirche Hannover auch über die bayerischen Grenzen hinweg allen Interessierten zur Verfügung gestellt werden kann. Der Dank dafür, dass dies möglich ist, gilt den Kolleginnen Barbara Coors von den Evangelischen Frauen in Baden und Susanne Paul von den Evangelischen Frauen* der Landeskirche Hannover.

Im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen viel Freude mit der Ausgabe und bedanke mich an dieser Stelle gleichzeitig bei allen Frauen im Redaktionsteam sowie allen Menschen, die an der Entstehung dieser Ausgabe ideenreich, ehrenamtlich und engagiert mitgewirkt haben. Dieser Dank gilt auch allen Frauen und Teams, die vor Ort den Frauensonntag in den Gemeinden lebendig werden lassen und allen, die mit uns feiern!

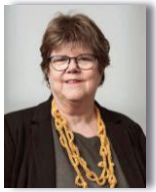
Es grüßt Sie herzlich,
Ihre
Dr. Andrea König
Referentin forum frauen Wirkstatt evangelisch, Ev.-Luth. Kirche in Bayern

gemeinsam mit den Kolleginnen:

Barbara Coors
Referentin für gemeindebezogene Frauenarbeit
und Weltgebetstag, Evangelische Frauen in Baden

Susanne Paul
Landespastorin, Evangelische Frauen*
Landeskirche Hannover





Inhaltsverzeichnis

- Impressum 2
- Vorwort: Wut – eine gefühlvolle Ausgabe 3
- Inhaltsverzeichnis 7
- Inhaltsverzeichnis 7
- Wut – eine kurze thematische u. theologische Einführung 10
- Wut, Ärger, Zorn – Versuch einer Begriffsklärung 10
- Wut, Ärger, Zorn – ein Blick in die Christentumsgeschichte 10
- Frauen, Wut und Bibel 18
- Warum die Bibel und wie? 18
- Wut in der Bibel – ein Überblick 19
- Wer wird wütend? Beispiele im Alten Testament 23
- Wer wird wütend? Beispiele im Neuen Testament 25
- Wut-Texte der Bibel 26
- Bibeltexte zum Thema Wut 28
- Gottesdienst – Vorschlag 33
- Gottesdienst Vorschlag Ablauf 34
- Predigtvorschlag 39
- Frauensonntag oder Frauengottesdienst planen 50
- Bausteine und Alternativen 51
- Gebete mit Zuspruch und Texte 52
- Segen 53
- Glaubensbekenntnis 53
- Um Vergebung bitten / Kyrie 54
- Fürbitten 55
- Lied "Mein Gott, nun bin ich hier vor dir" 56
- Vaterunser – wütend beten 58
- Gebet 60
- Segen 60

Inhaltsverzeichnis

- Praxis- und Gestaltungsideen 61
- Altargestaltung 62
- Gestaltung mit der Ausstellung "Die Wut ist weiblich" 68
- Gespräche mit Impulsen 71
- Plakate und Poster erstellen 72
- Interessantes und Sonstiges 73
- Wütende Frauen der Reformation 74
- Filmempfehlungen 78
- Literaturempfehlungen 79
- Backen mit Emotion 82
- Anhang 83
- Quellen- und Abbildungsverzeichnis 84


Theologische Einführung
Bibeltexte

▶ Wut – eine kurze thematische und theologische Einführung

Dr. Andrea König

Wut, Ärger, Zorn – Versuch einer Begriffsklärung

Wut, Zorn und Ärger sind intensive menschliche Gefühle. Sie gehören zum Menschsein dazu und wir alle kennen sie. Mit welcher Intensität uns diese Gefühle in Aufruhr versetzen können, ist manchmal schon von außen sichtbar. Unser Blutdruck steigt, wir werden rot, die Augen verfinstern sich, wir spannen Muskeln an. Wut, Ärger und Zorn können sich auf verschiedene Weise sowohl körperlich als auch psychisch äußern. Es sind Emotionen, die allerdings auch gar nicht so leicht voneinander und nicht eindeutig zu unterscheiden sind. Manchmal verwenden wir die Begriffe im Alltag synonym. Je nach Kontext, können sie aber unterschiedliche Nuancen haben. In der Emotionsforschung und Psychologie[1] werden die Unterschiede vor allem an der Intensität festgemacht. Hier eine kurze Begriffsklärung:

- **Wut**

  Wut wird häufig als eine sehr starke Form einer emotionalen Reaktion beschrieben, die eine hohe emotionale Intensität starker Erregung mit sich bringt. Wut wird von Ärger und Zorn dadurch unterschieden. Sie kann durch Situationen wie Ungerechtigkeiten, Kritik, Überforderung oder das Gefühl, respektlos behandelt zu werden, ausgelöst werden. Auch

1 Vgl. z.B. Kappelhoff, Hermann u.a. (Hg.): Emotionen. Ein interdisziplinäres Handbuch, Heidelberg, Metzler Verlag, 2020; Strongman, Kenneth T.: The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory, Chichester, West Sussex / New York: John Wiley&Sons, ^{5}2003.

Ohnmachtsgefühle, Verletzungen oder Enttäuschung können Wut auslösen. Sie kann ein explosives Moment haben, zu einem Handlungsausbruch führen und auch zu aggressivem Verhalten.

Andererseits kann Wut aber auch eine schützende oder abgrenzende Funktion haben. Sie signalisiert, dass eigene Grenzen verletzt wurden oder dass etwas als ungerecht wahrgenommen wird. Obwohl Wut gesellschaftlich oft negativ bewertet wird, kann sie auch eine konstruktive Funktion erfüllen. Als Triebfeder für Veränderung kann sie Menschen motivieren, Missstände zu beseitigen oder Hindernisse zu überwinden. Wut kann auch destruktiv auf Körper und Geist wirken, wenn sie z.B. unterdrückt wird. Wut kann uns Menschen folglich schaden oder aber auch in manchen Situationen helfen und weiterbringen.

• Ärger

Ärger wird in Abgrenzung zur Wut oft als eine mildere Form von Unmut verstanden. Ärger entsteht oft durch alltägliche Irritationen oder kleinere Konflikte. Es sind Situationen, in denen wir uns missverstanden oder unfair behandelt fühlen. Wenn Unvorhergesehenes unsere Pläne durchkreuzt, wenn unsere Bedürfnisse nicht respektiert oder unsere Erwartung nicht erfüllt werden, stellt sich ebenfalls schnell Ärger ein.

Kurzfristig können unsere Gedanken und Offenheit geblockt sein. Wenn wir uns akut ärgern, sind wir blind dafür und empfinden es selbst meist als durchaus angebracht aufgebracht zu sein. Ärger beinhaltet daher manchmal auch einen Vorwurf. Die Suche nach Schuldigen oder einer Schuldursache gibt uns für kurze Zeit das Gefühl der Bestätigung, selbst wenn es, objektiv betrachtet, nicht gerechtfertigt ist.

Ähnlich wie Wut, kann Ärger sich auch körperlich zeigen, z.B. durch eine erhöhte Herzfrequenz oder ein Hitzegefühl. Ärger kann sich im Verhalten äußern, z.B. durch Gereiztheit, spitze Antworten, Augenrollen oder auch durch Rückzug. Zudem kann Ärger gedankliche Auswirkungen haben, die länger andauern und sich auch gegen sich selbst richten können, z.B. in der Frage "Warum passiert das immer mir?" Ärger hängt auch stark von der individuellen Situation ab, z.B. von den aktuellen Lebensumständen und von Stressfaktoren. Wenn auslösende Ereignisse sehr stark sind oder wenn sich viel ansammelt, kann Ärger zu Wut werden.

• Zorn

Zorn wird als Begriff eher selten im Alltag verwendet. Während Ärger und Wut im heutigen Alltag gebräuchlich sind, wird Zorn eher für bestimmte, oft übertragene Bedeutungen oder in gehobener Sprache verwendet. Wir begegnen dem Begriff Zorn so zum Beispiel in literarischen Kontexten (Zorn ist das erste Wort in Homers "Ilias" und so gesehen der Beginn der europäischen Literaturgeschichte) und ebenso in der Bibel, wenn etwa vom "Zorn Gottes" die Rede ist. In der Emotionsforschung wird Zorn als eine tiefere, länger anhaltende Form der Wut beschrieben, die als intensiv, aber eher kontrolliert beschrieben wird. Zudem schließe Zorn häufig eine moralische Beurteilung der Situation ein, d.h. Zorn richte sich oft bewusst gegen ein als falsch oder ungerecht empfundenes Verhalten oder eine bestehende Ungerechtigkeit. Diese Unterscheidung zwischen Wut und Zorn ist sehr subtil und kontextabhängig. Zorn scheint demnach etwas spezifischer.

Es ist nicht nur die eigene Interessenslage betroffen, sondern auch das Recht, oder das, was als recht und unrecht empfunden wird.

Zorn kann zu Rachehandlungen führen, die auf Ärger und Wut basieren und Ärger und Wut können sich auch in Zorn verwandeln. Mit der Zurechnung von Verantwortung für ein Unrecht kommt eine Ebene in den Blick, die von Gewicht ist, nämlich der Bezug zu moralischen Wertungen. Zorn kann z.B. gerecht sein. In noch speziellerer Form spricht man dann auch vom heiligen Zorn, der sich nicht gegen Menschen richtet, sondern gegen eine ungerechte Sache selbst, um für deren Beseitigung zu kämpfen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich eine präzise Unterscheidung von Wut, Ärger und Zorn als äußerst komplex herausstellt. Aber wie sollte es auch anders sein? Gefühle und Emotionen sind nun mal hochkomplex. Daher ist es wenig erstaunlich, dass es ganz viele Definitionen gibt, die sich nach unterschiedlichen Fachgebieten und sogar innerhalb dieser unterscheiden. Bereits in der Antike hat man versucht, Emotionen und Gefühle in ihrer Bedeutung und Begrifflichkeit zu unterscheiden und zu kategorisieren. Zudem sind sie selbst im modernen Sprachgebrauch kulturabhängig und Veränderungen unterzogen. Im Laufe der Geschichte hatte dies nicht nur Auswirkungen auf das christliche Verständnis, sondern auch auf Männlichkeit und Weiblichkeit.

Ärger, Wut und Zorn – ein kurzer Blick in die Antike und Christentumsgeschichte

Ein kurzer Blick in die Antike lohnt sich, denn hier zeigt sich bereits das Spannungsfeld, in dem Ärger, Wut und Zorn entweder als gut oder schlecht bewertet wurden. In den Schriften antiker Philosophen finden sich zwei unterschiedliche Sichtweisen:

Während Aristoteles und viele andere große Denker mehrheitlich die Auffassung vertraten, dass Wut und Zorn als eine Art Seismografen fungieren können, die Unrecht anzeigen, zum Handeln motivieren und somit sogar zu einer Tugend werden können, findet sich bei den Stoikern, allen voran bei Seneca, eine völlig andere Ansicht. Mitte des ersten Jahrhunderts bezeichnete Seneca Wut und Zorn als "brevis insánia", d.h. als kurzzeitige "Verrücktheit" oder "Geistesstörung", die die so wichtige Vernunft außer Kraft setzt. Diese Gegensätzlichkeit prägte die Denkweisen der nächsten Jahrhunderte und hatte auch Auswirkungen auf die christliche Theologie. Der Stoizismus beeinflusste das mittelalterliche Christentum hauptsächlich durch seine Ethik der Selbstkontrolle, Tugendhaftigkeit und inneren Ruhe, die von frühchristlichen Denkern wie Augustinus auf das Christentum übertragen wurde.

• Ärger, Wut und Zorn als Laster und Todsünde

Im 4. Jahrhundert entwickelte sich die Lehre von den Todsünden. Sie ist nicht auf den Stoizismus zurückzuführen, sondern ein eigenes Konzept christlicher Theologie, das vor allem von Mönchen in der Wüste, auch Wüstenväter genannt*, entwickelt wurde. Die Mönche definierten ursprünglich acht Laster, die die Nähe zu Gott erschweren. Im 6. Jahrhundert fasste Papst Gregor der Große diese zu einer Liste von sieben Todsünden zusammen, die dann im 13. Jahrhundert von der katholischen Kirche kodifiziert wurde.

Zu diesen Todsünden zählt mitunter auch der Zorn. Die Mönche, Prediger und Theologen schufen mit diesem Lasterkatalog ein Ordnungssystem, das bis

*Anm.: Die Wüstenväter waren frühchristliche Einsiedler, die seit dem späten 3. Jahrhundert ein asketisches Leben in der Wüste Ägyptens und Syriens führten, um sich Gott durch Gebet und Arbeit zu nähern. Ihr Rückzug in die Wüste war eine Form der geistlichen Praxis, die das Streben nach Vollkommenheit, die Abkehr von der Welt und die Suche nach einer tieferen Gottesbeziehung betonte. Der erste war Antonius der Große (ca. 251-356).

heute nachwirkt. Was eine Todsünde ist, regelt bis zur Gegenwart der Katechismus der Katholischen Kirche. Gemeint sind damit innere Haltungen, die den Menschen von Gott trennen und sein Seelenheil gefährden können, weil sie nicht nur einzelne Handlungen betreffen, sondern die ganze Lebensführung vergiften.

Was waren die Gründe für die so eindeutig negative Bewertung und Einordnung des Zorns als Todsünde? Diese acht Gedanken als Laster erscheinen erstmals bei dem Mönch Evagrius Ponticus (ca. 345-399). Evagrius begreift Wut/Ärger als eine bestimmte Art von Zorn: ein Hochkochen gegen jemanden, der uns verletzt hat oder so wahrgenommen wird, als hätte er das.[2] Das monastische Ideal ist es, einen Zustand zu erreichen, in dem der Mönch von keiner Leidenschaft beherrscht wird. Es ging um einen spirituellen Aufstieg, der darin münden sollte, sich vom Einfluss der Leidenschaften zu befreien. Ärger und Wut sind nach Evagrius deshalb so schlecht, weil sie zum einen den Verlust des inneren Gleichgewichts bedingen. Die Seele wird aufgewühlt, Gedanken versuchen den Mönch und stören seine Askese. Zum anderen und vor allem aber lenkt die Wut den Mönch vom Gebet ab. Im Ärger ist Gebet nicht möglich. So nimmt der Zorn sogar eine Schlüsselstellung ein, der von Evagrius als Hauptlaster, größtes Hindernis und ärgster Feind der Gotteserkenntnis und des geistlichen Lebens identifiziert wird.

• Wut und Zorn als Tugenden

Die Achtlasterlehre aus dem altkirchlichen Mönchtum begründete eine stark negativ wertende theologische Strömung mit Blick auf Zorn, Wut und Ärger, die eine lange Wirkungsgeschichte entfaltete. Erst mit der Neuzeit begann ein Wandel im Verständnis: Wut und Zorn wurden zunehmend psychologisch gedeutet – als Teil menschlicher Natur und als Energie, die in konstruktive Bahnen gelenkt werden kann. Der moralische Verdacht, der der Wut in der

2 Vgl. dazu ausführlich Teuchert, Lisanne: Die Wiederkehr der Rache: Emotionen, Überzeugungen und Praktiken aus theologischer Perspektive, Berlin/Boston, Walter de Gruyter, 2024, 148.

monastischen Askese anhaftete, wich allmählich einer ambivalenten Anerkennung: Wut konnte destruktiv sein, aber auch Ausdruck von Lebenskraft, Empathie und Verantwortung. So setzte auch in der Theologie im 20. Jahrhundert mit der Befreiungstheologie und der feministischen Theologie eine gegenteilige Bewertung ein. Wut wurde als legitime Reaktion auf Ungerechtigkeit gesehen und nicht mehr nur als rein persönliches oder problematisches Gefühl.

Die Antriebskraft von Wut und Zorn für Widerstand gegen Unterdrückung, Machtungleichheit und Missbrauch in religiösen, sozialen und kirchlichen Kontexten wurde erkannt. Das hatte vor allem Auswirkungen auf die Ethik. Hatte die monastische Tradition das Ziel ethischer Bildung darin gesehen, Wut, Ärger und Zorn zu vermeiden, bzw. durch Tugend zu bekämpfen, wurden diese Emotionen – und auch stellvertretend als Nichtbetroffene die Empörung – zum Ziel ethischer Bildung, ähnlich einem Seismografen, der im Menschen angelegt ist, aber auch durch Bildung geweckt und gefördert werden muss.[3]

Dieses Verständnis spiegelt sich z.B. bei Dorothee Sölle (1929-2003) wider. Für sie war Wut, insbesondere im Angesicht von Ungerechtigkeit und Hass, eine wichtige Kraft für Veränderung. Sie verstand Wut als einen Ausdruck von Schmerz und Verzweiflung, aber auch als Motor für Hoffnung und Mut.


Abb. Dorothee Sölle, Foto © Burkhard Bartel

Die amerikanische feministische Theologin Mary Daly (1928-2010) benannte Wut und Zorn sogar als Tugend und sprach sich für eine Entfesselung der Leiden-

3 Vgl. dazu ausführlich Teuchert, Die Wiederkehr der Rache, 235ff.

schaft zur Wut aus. Theologinnen wie Beverly Wildung Harrison (1932-2012) oder Elisabeth Schüssler Fiorenza (*1938) verstanden und beschrieben Wut als moralische Emotion und als spirituelle Ressource. Wut wurde hier nicht als Sünde, sondern als Antwort auf Ungerechtigkeit gedeutet – als göttlicher Anstoß zum Handeln. Sie kann heilen, weil sie das Schweigen bricht, Grenzen benennt und zur Veränderung bewegt. In dieser Perspektive wird Wut nicht unterdrückt, sondern in Beziehung zu Gott gebracht: als ehrliche Klage, als prophetischer Protest und als Ausdruck der Sehnsucht nach Gerechtigkeit. So zeigt sich: Wut ist nicht das Gegenteil von Liebe – sie kann vielmehr eine Form der Liebe sein, die das Unrecht nicht hinnimmt. Eine theologische Beschäftigung mit Wut eröffnet daher Räume, in denen Spiritualität und Emotionen, wie Wut, Zorn und Ärger, aber auch andere Gefühle zusammenfinden dürfen.

Worauf die feministische Theologie mit Bezug auf vor allem Wut und Zorn aufmerksam machte, ist auch, wie Tugendansprüche verteilt werden. Bei Frauen scheinen Wut und Zorn besonders unangemessen. Anders als Männer, v.a. männliche weiße Führungspersonen, denen Wut und Zorn zugestanden wird, gilt dies bei Frauen als besonders unweiblich und unchristlich. Diese Perspektive eingebracht zu haben, gehört zu den Verdiensten feministischer Theologien.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die monastische Tradition mit ihrer religiösen Praxis der Askese, des Gebets, der Kontemplation und Abgeschiedenheit vor allem Wut und Zorn eines selbst betroffenen Menschen vor Augen hat.

Die feministische Theologie dagegen nimmt die vielen Betroffen in den Blick. Zwar geht auch sie von eigenen Erfahrungen aus, stellt diese aber in den Zusammenhang einer Gruppe, nämlich der Frauen insgesamt. Wut und Zorn haben demnach auch Bedeutung für andere und für die Welt als Ganze.

Frauen, Wut und Bibel

Prof. Dr. Uta Schmidt

"Wut" haben wir als Thema für den Frauensonntag 2026 ausgewählt, und die meisten Frauensonntage der letzten 25 Jahre hatten als Ausgangspunkt biblische Frauenfiguren. Warum der Bezug auf die Bibel beim Thema Wut schwieriger ist, und warum er dennoch lohnend ist, will ich in diesem Beitrag zeigen.

Wut und Zorn werden immer wieder unterschieden. In der Alltagssprache wird jedoch vor allem der Begriff "Wut" verwendet, während in gehobener Sprache, so auch in Bibelübersetzungen von "Zorn" die Rede ist; so auch in diesem Text. Es gibt Autor*innen, die Emotionen, Gefühle und Affekte unterscheiden, ich verwende die Begriffe hier synonym. (Mehr zu den Begriffen vgl. Beitrag vorher)

Warum die Bibel und wie?

Der Frauensonntag und die Bibel

Der Frauensonntag hat in der Regel eine biblische Grundlage, häufig eine oder mehrere biblische Frauenfiguren. Lange Zeit ging es darum, solche Figuren überhaupt erst zu entdecken, (wieder) bekannt zu machen und positive biblische Identifikationsfiguren zu finden. Nach und nach haben feministische Bibelauslegerinnen gezeigt, dass biblische Frauenfiguren dafür oft ungeeignet sind: zu ambivalent die Figur, zu anders der gesellschaftliche und kulturelle Zusammenhang, in dem sie dargestellt wurde – und oft auch der Text und die Darstellung zu patriarchal, als dass darin eine positive Frauenfigur sichtbar werden könnte.

"Wut" – das Thema des Frauensonntags 2026, macht die Lage noch komplizierter. Denn von Frauen wird in der Bibel nirgends ausdrücklich gesagt, dass sie wütend waren. Wut wird nur Gott und Männern explizit zugeschrieben. Daraus ergeben sich zwei Fragen:

1. Wie gehen wir mit diesem Befund um? 2. Und brauchen wir wütende Frauen in der Bibel für das Thema des Frauensonntags?

• Brauchen wir wütende Frauen in der Bibel für das Thema des Frauensonntags?

Ich beginne mit der zweiten Frage: Nein, ich bin der Meinung, wir brauchen sie nicht, zumindest nicht als Legitimation. Gottes 'Erlaubnis', dass auch Frauen wütend sein dürfen – falls es so etwas gibt –, hängt nicht daran, dass das schon in der Bibel steht. Um herauszufinden, wie Wut und Gott zueinander passen, wie Wut in der Bibel positiv und negativ, als bewegende und zerstörerische Kraft wahrgenommen wurde, müssen die Beispiele nicht unbedingt weiblich sein.

• Wie gehen wir mit diesem Befund um?

Damit komme ich zur ersten Frage: Wie gehen wir damit um, dass in der Bibel nur Männer und Gott wütend bzw. zornig dargestellt sind? Da wir die Menschen der biblischen Zeiten nur über die Texte wahrnehmen können, werden wir nicht herausfinden, ob Frauen damals nicht wütend oder zornig *waren*, oder ob die Darstellung in der Bibel auf gesellschaftliche Konventionen hinweist, dass Frauen nämlich nicht wütend sein *sollten*, ähnlich wie heute.

Wut in der Bibel: ein Überblick

"Die Nase entbrennt" – Zorn wird körperlich benannt

In der Bibel werden Gott und Menschen wütend bzw. zornig dargestellt, niemals ausdrücklich Frauen. Im Alten Testament kommt Wut=Zorn deutlich häufiger vor als im Neuen Testament.[4] Zorn wird im AT mit Hitze und Feuer ausgedrückt, was seinen Grund in körperlichen Wutsymptomen haben könnte (heiß werden, roter Kopf). Wie viele andere Handlungen und Emotionen ist auch der Zorn im AT mit einem Körperteil verbunden, nämlich mit der Nase,

[4] Vgl. die Übersicht bei Frevel, Art. Zorn, HGANT, 475f.

die "entbrennt", heiß wird (z.B. in 2 Sam 20,30 wird erzählt: "Da entbrannte der Zorn Sauls über Jonatan"; wörtlich steht da etwa so: "Da entbrannte die Nase/der Zorn Sauls gegen Jonatan"). Das AT sagt deutlich mehr über den Zusammenhang von Körper, Handlung, Emotion und Beziehung, als wir das heute tun, und nur sehr wenig darüber, was *in* einem Menschen vorgeht.

Zorn als Beziehungsangelegenheit

Einige Punkte sind wichtig dafür, wie Zorn in der Bibel vorkommt. Diese unterscheiden sich wenig von heutigen Faktoren:

1. Zorn hat Gründe.

Wie heute auch gibt es Auslöser und Gründe für den Zorn. Menschen werden wütend, wenn sie sich selbst ungerecht behandelt fühlen oder auch Ungerechtigkeit gegen andere wahrnehmen, generell, wenn jemand ihre Grenzen überschreitet.

2. Wenn es um Zorn geht, geht es um Beziehungen.

Das gilt generell für Emotionen im AT, deshalb auch für den Zorn und auch da, wo von Gottes Zorn die Rede ist. Denn Gott wird in der Bibel an vielen Stellen mit menschlichen Zügen ("anthropomorph") dargestellt. Zudem liegt es vor allem auch daran, dass der Gott des Judentums und Christentums Beziehungen zu Menschen hat: Das wird (fast) immer in menschlichen Vorstellungen gezeigt, sodass Gott Körperteile und eben auch Emotionen hat.

3. Zorn hat Folgen.

Dies ist in der Bibel ein wichtiger Aspekt, wenn es um Zorn geht. Gerade weil in der Bibel wenig darüber gesagt wird, wie es *in* einem Menschen aussieht, wird Zorn vor allem sichtbar über die Handlungen und Beziehungen, die aus dem Zorn folgen. Wenn von Gottes Zorn die Rede ist, dann oft von dessen bedrohlicher und zerstörerischer Auswirkung, und kaum von Gottes Befinden. Das gilt ähnlich auch für den Zorn beim Menschen. In den Texten werden vor allem

die Folgen menschlichen Zorns bewertet, weshalb Zorn in der Bibel ambivalent ist. Denn Zorn gehört offensichtlich zum Verhalten (jedenfalls von Männern), doch ist auch klar, dass dieser manchmal dazu führt, Gerechtigkeit zu bewirken, oft aber zerstörerisch sein kann.

Gottes Zorn

Viele haben heute Schwierigkeiten damit, dass Gott im AT zornig ist und in seinem Zorn oft zerstörerisch gezeigt wird. Erfahrungen von Gewalt und Krieg werden im AT oft als Folgen von Gottes Zorn dargestellt. So werden erlebte und drohende Gewalt und Vernichtung erklärt. Auch wenn es heute vielen Menschen fremd ist, wird damit ein Umgang mit Gewalt möglich, in dem weiterhin alles in Gott aufgehoben ist und nicht andere (Menschen) die Macht übernommen haben. Gott ist jedoch nicht nur zornig, sondern oft liebevoll und barmherzig (vgl. Ps 103,8), andererseits wird auch Jesus zornig (s.u.). Es ist deshalb nicht zutreffend, den "zornigen Gott" und den "liebevollen Jesus" als Gegensätze zu verstehen.

Zorn im Neuen Testament

Auch im Neuen Testament gehört der Zorn zum menschlichen Fühlen und Handeln dazu (vgl. z.B. Eph 4,26: "Zürnt, doch sündigt nicht [ein Zitat aus Ps 4,5]. Die Sonne soll nicht untergehen über eurem Zorn"). Doch hat sich im Lauf der Jahrhunderte, seit das AT entstanden ist, etwas verändert, denn das NT ist im griechisch-römischen Kulturkreis entstanden, in dem die Vorstellungen aus der griechischen Philosophie verbreitet waren: Selbstkontrolle über die eigenen Emotionen wurde nun sehr hoch bewertet. Im Neuen Testament wird Zorn deshalb noch viel kritischer gesehen.

Ermahnungen gegen den Zorn

So wird der Zorn im NT an vielen Stellen in Ermahnungen genannt, was im AT so gut wie nicht vorkommt. In Texten wird aufgezählt, was die Angesprochenen alles vermeiden sollen: "Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Streit, Eifersucht, Zorn, Eigennutz, Zwie-

tracht, Parteiung, Missgunst, Trunkenheit, Übermut und dergleichen mehr – ich sage es euch voraus, wie ich es schon einmal gesagt habe: Die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben." (Gal 5,21-22, vgl. etliche weitere ähnliche Beispiele). Der Zorn steht hier in einer Reihe mit anderen Verhaltensweisen und Emotionen, die das Zusammenleben miteinander und die Gemeinschaft mit Gott zerstören könnten.

Radikal, wie die Bergpredigt insgesamt, ist auch Jesu Auslegung des 5. Gebots in der Bergpredigt (Mt, 5,21-22) "Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt wurde: Du sollst nicht töten! Wer aber tötet, der sei dem Gericht übergeben. Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder zürnt, sei dem Gericht übergeben. Und wer zu seinem Bruder sagt: Du Trottel, der sei dem Hohen Rat übergeben. Und wer sagt: Du Narr, der sei der Feuerhölle übergeben."

Alles, was irgendwie zum Töten führen könnte, wird hier bereits unter drakonische Strafen gestellt. Solange Zorn ein Affekt ist, also vor aller kognitiven Kontrolle geschieht, ist dies unrealistisch. Wenn Zorn aber, wie sonst auch in der Bibel, an den Folgen erkennbar wird, wird auch hier deutlich, dass es um die Folgen geht, die ein friedliches Zusammenleben zerstören können (vgl. dazu Mt 5,23-24: die Hörer*innen werden aufgefordert, nicht zu opfern, bevor sie Konflikte mit ihren Mitmenschen, die es folglich gibt, nicht beigelegt haben).

Zorn und Rache

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig zu wissen, dass Rache im Alten Testament keine maßlose, wütende Gewaltreaktion ist, sondern eine teilweise sogar legitime Form, Unrecht auszugleichen und gerechte Verhältnisse wiederherzustellen. Der bekannte Vers "Auge um Auge, Zahn um Zahn" (5. Mose 19,21) ist gerade ein Beispiel dafür, dass die Rache als eine Rechtsinstitution die Verhältnismäßigkeit wahren musste. Mit Wut bzw. Zorn hat Rache aber doch zu tun, weil Zorn Reaktion auf Ungerechtigkeit ist und Rache eine Form, Gerechtigkeit wieder herzustellen.

Deshalb passen Psalmen zu unserem Thema, in denen Menschen Gott zur Rache auffordern: Sie lassen ihre Wut über die erlebte Ungerechtigkeit heraus (vgl. Ps 10,15; Ps 12), oft auch in Verbindung mit Klagen (vgl. Ps 13,2), sie sprechen über teils extreme Gewalt (Ps 58), werden aber nicht selbst gewalttätig. Sie fordern vielmehr Gott auf, für sie zu handeln (Ps 139,19-24).

Wut und Hierarchie

Wut wird heute von manchen gezielt als Drohgebärde und Machtmittel eingesetzt. Allerdings zeigt ein genauerer Blick, dass dafür meistens eine entsprechende Machtposition nötig ist. Je weniger Macht und Einfluss jemand hat und je ohnmächtiger die Wut ist, desto eher besteht die Gefahr, dass die Person damit nichts bewirken kann und möglicherweise dem eigenen Ansehen schadet. Genderrollen verstärken dies: Wenn Wut nicht zu den allgemein anerkannten und erwarteten Geschlechterrollen passt, ist diese Gefahr noch größer. Ich gehe davon aus, dass dies ein Grund ist, weshalb Wut bei Frauen oft von anderen Männern und Frauen negativ bewertet und wenig respektiert wird.

Das können wir auch für die Bibel beobachten. Am häufigsten überhaupt ist von Gottes Zorn die Rede, dessen Macht in der Bibel insgesamt unbestritten ist. Ansonsten sind es Männer, die wütend sind, sich zornig zeigen, nicht aber Frauen, und nicht alle können mit ihrem Zorn etwas bewirken, sei es Zerstörung oder Veränderung.

Wer wird wütend? Beispiele im Alten Testament

Esaus Zorn auf Jakob (1. Mose 27,18-45)

Die Erzählung über Esau, den Jakob um den Segen betrügt, eignet sich gut, um Zorn im Alten Testament besser zu verstehen. Schließlich begreift jedes Kind, dass Esau ungerecht behandelt wurde und Grund hat, wütend zu sein. Doch darüber hinaus wird in der Erzählung deutlich, dass der Zorn verschiedene Facetten hat und sich im

Lauf der Zeit verändert. Am Anfang steht Esaus Geschrei (V. 34), gefolgt von seinem Weinen (V. 39), was als ohnmächtige Wut gedeutet werden kann, auch wenn das Wort nicht fällt. Dann aber wird aus Esaus Wut eine Energie, die ihn zum – zerstörerischen – Handeln bringt: In seinem Zorn sinnt Esau auf Rache und fasst einen Plan, seinen Bruder Jakob zu erschlagen (V. 41-45). Seine Mutter Rebekka hofft darauf, dass dieser Zorn sich wieder von Jakob abwenden wird (V. 45). Der Zorn verändert sich in dieser Erzählung, für die Leser*innen ist gut nachvollziehbar, dass all dies – schreien, weinen, planen, rächen – mit dem Zorn zusammenhängt, obwohl das Wort nur einmal fällt.

Von Frauen im AT wird nie ausdrücklich gesagt, dass sie zornig sind, doch wird manches erzählt, was an Esau erinnert. Vielleicht waren also auch Frauen wütend (s.o.).

Isebel und Elija (1 Kön 19): Wütende Mordpläne

Isebel, die Frau von König Ahab, war vermutlich wütend. In den Königebüchern wird sie, aus der Perspektive Elias gezeigt und deshalb von Anfang an negativ dargestellt, vor allem als mächtige Anhängerin fremder Gottheiten, im weiteren Verlauf aber auch durch ihr machtbewusstes und skrupelloses Verhalten. Als Elija alle ihre Propheten des Baal und der Aschera umbringen lässt, droht sie, dass Elija ebenfalls getötet werden soll (V. 2). Von Zorn ist hier nicht die Rede, aber von einem Plan, Rache zu nehmen und den zu töten, der ihr Unrecht getan hat, ähnlich wie bei Esau.

Möglicherweise wäre Isebel also ein Beispiel für eine wütende Frau im AT. Als Vorbild ist sie aber, wie die weiteren Erzählungen von Isebel zeigen, nur sehr bedingt geeignet: Sie wird machtbewusst und auch skrupellos dargestellt (1 Kön 21) und wird am Schluss grausam überwältigt von einem männlichen Gegner, für den das Gleiche gilt (2 Kön 9, 30-37).

Die große Frau von Schunem (2Kön 8,1-6): Schreien vor Wut?

Auch die Frau von Schunem hatte allen Grund wütend zu sein. Aus den vorherigen Erzählungen ist bekannt, dass sie ein Haus hat und

durchaus vermögend ist, doch als eine Hungersnot droht, flieht sie mit ihrem ganzen Haushalt für sieben Jahre ins Land der Philister. Nach ihrer Rückkehr "ging sie hinauf zum König, um wegen ihres Hauses und ihres Feldes zu schreien" (V. 3). Offensichtlich musste die Frau darum kämpfen, ihren Besitz zurückzubekommen. Wir wissen über die Gesellschaft des alten Israel, dass Frauen Rechte hatten, auch Besitz haben konnten, aber immer wieder Männer brauchten, um ihr Recht durchsetzen zu können. Ich finde es naheliegend, dass diese Frau wütend war und in hilfloser, offensichtlich aber nicht in ganz so hilfloser Wut geschrien hat, wie auch Esau.

Wer wird wütend? Beispiele im Neuen Testament

War Jesus zornig?

Obwohl Zorn im NT deutlich seltener vorkommt, wird auch von Jesus erzählt, dass er zornig ist – obwohl dabei unterschiedliche Begriffe verwendet werden. Er wird "unwillig", als die Jünger die Kinder nicht zu ihm kommen lassen (Mt 10,14)[5]. Er wird zornig *und* betrübt in der Auseinandersetzung mit einigen Pharisäern darüber, ob er am Sabbat heilen dürfe (Mk 3,5). Als Jesus die Händler aus dem Tempel vertreibt, handelt er so, dass wir annehmen können, dass er zornig war (Mt 21,12-13).

Der Tod des Lazarus (Joh 11,1-44): Ein Grund zum Zorn für Jesus, Marta und Maria?

Als Jesus die Nachricht von Lazarus' Krankheit erhält, bricht er nach zwei Tagen auf (V. 4). Als er dann zu Marta und Maria kommt und ihren Bruder Lazarus tot vorfindet, reagiert er sehr emotional: Er weint (V. 35) und "ergrimmt", wird also zornig (V. 33.38). Beide Schwestern, erst Marta (11,21), dann Maria (11,32), sagen zu ihm: "Herr, wenn du hier gewesen wärst, wäre mein Bruder nicht gestorben." Das kann man zornig oder vorwurfsvoll verstehen, gegenüber dem Tod oder gegenüber Jesus selbst, erst recht, nachdem er nicht

[5] An anderen Stellen bedeutet das Wort, "jemanden anfahren" vor Ärger; Mt 9,30; Mk 1,43; 14,5.

gleich gekommen ist. Es kann allerdings auch als ein Vertrauensbekenntnis in Jesu Macht verstanden werden (s. V. 22).

Noch mehr zornige Frauen?

In anderen Erzählungen würden viele heutige Leser*innen vermutlich zornig werden, wie z.B. in der von der Syrophönizierin, die Jesus mit einem Hund vergleicht, weil sie nicht zu den Israelit*innen gehört (Mk 7,24-30). Doch wird über Zorn nichts gesagt, sie argumentiert vielmehr demütig, aber scharfsinnig und hartnäckig. Welche Emotionen sie zu dieser Reaktion gebracht haben, ist aus dem Text nicht erkennbar.

Den Vergleich mit den Hunden gebraucht Jesus auch in der Erzählung von der kanaanäischen Frau, die Jesus bittet, dass er ihre Tochter von einem Dämon befreien sollte (Mt 15,21-28). Jesus ignoriert sie, sie aber schreit so hartnäckig, dass die Jünger Jesus bitten, etwas zu tun (Mt 15,23). Ihr Geschrei erinnert an das verzweifelt wütende Schreien in einigen Erzählungen des AT.

Sicher ließen sich noch vergleichbare weitere Stellen finden, an denen Wut in ähnlicher Weise denkbar wäre, aber eben nicht genannt wird, sodass wir nur vermuten, aber nicht sicher wissen können.

Wut-Texte der Bibel

… als Problemanzeige, … als Warnung, … als Kraftquellen?

Zusammenfassend lässt sich festhalten: In der Bibel gehört Zorn = Wut zum menschlichen Verhalten dazu. Das gilt auch für Jesus und sogar für Gott. Zorn ist dabei vor allem an den Folgen erkennbar. In den Texten geht es mehr um die Gefahr, die von den Folgen des Zorns ausgeht, als um positive Energie, die daraus entstehen kann. Über Frauen wird nirgends ausdrücklich gesagt, dass sie zornig sind, doch manches erzählt, was zornig klingt.

Anders als in vielen Texten, sind die Äußerungen in den Psalmen nicht geschlechtsspezifisch festgelegt. Deutlicher als viele andere Texte lassen die Psalmen Raum für vielfältige menschliche Emotionen und bringen diese mit Gott in Verbindung – auch menschlichen Zorn. Rachewünsche in den Psalmen sind ein Ausdruck dieser Unrechtserfahrungen, der von Zorn geprägt ist.

Zorn ist in der Bibel ambivalent und sehr unterschiedlich dargestellt: immer wieder als Reaktion auf Grenzüberschreitungen und damit nachvollziehbar, aber dennoch auch in seinen Folgen oft zerstörerisch, andererseits aber auch positiv bewertet als Reaktion auf Ungerechtigkeit.



• Literaturtipps:

Frevel, Christian, Art. Zorn, in: Handbuch theologischer Grundbegriffe zum Alten und Neuen Testament (2015), 474–477.

Kappelhoff, Hermann u.a. (Hg.): Emotionen. Ein interdisziplinäres Handbuch, Heidelberg, Metzler Verlag, 2020.

Janssen, Claudia; Kessler, Rainer, Art. Emotionen, in: Sozialgeschichtliches Wörterbuch zur Bibel (2009), 107–112.

Sutter Rehmann, Luzia, Strong Emotions / Wut in der Bibel, in: FAMA (2019) (https://fama.ch/artikel/2019-3-strong-emotions/).

Teuchert, Lisanne: Die Wiederkehr der Rache: Emotionen, Überzeugungen und Praktiken aus theologischer Perspektive, Berlin/Boston, Walter de Gruyter, 2024.

Wälchli, Stefan, Art. Zorn (AT), in: Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet (www.wibilex.de), 2014, https://bibelwissenschaft.de/stichwort/35502/

▶ Bibeltexte zum Thema Wut und Zorn



In biblischen Texten spielt Wut eine vielschichtige Rolle. Der göttliche Zorn begegnet einem ebenso wie menschlicher Zorn, Ärger und Wut. Der göttliche Zorn wird anders bewertet als der menschliche Zorn. Während Gottes Zorn eine heilige Reaktion ist und sich im Entzug von Nähe äußern kann, wird der Umgang mit menschlicher Wut kritisch betrachtet, aber nicht pauschal als Sünde verurteilt. Tatsächlich berichtet die Bibel an keiner Stelle von wütenden Frauen. Die Bibel zeigt aber viele Frauen mit starken Gefühlen. Für diese Ausgabe stellen wir hier daher eine kleine und auszugsweise Zusammenschau an biblischen Textstellen zur Verfügung, die einerseits Wut, Ärger und Zorn zum Inhalt haben und andererseits starke Gefühle erahnen lassen. Als Grundlage für den Gottesdienst dient Epheser 4,26.

• Jesu Zorn:



Mt 21,12-13: [12]Und Jesus ging in den Tempel hinein und trieb hinaus alle Verkäufer und Käufer im Tempel und stieß die Tische der Geldwechsler um und die Stände der Taubenhändler [13]und sprach zu ihnen: Es steht geschrieben: »Mein Haus soll ein Bethaus heißen«; ihr aber macht eine Räuberhöhle daraus.

Mk 3,5: [5]Und er sah sie ringsum an mit Zorn, betrübt über ihr erstarrtes Herz, und sprach zu dem Menschen: Strecke deine Hand aus! Und er streckte sie aus; und seine Hand wurde wieder gesund.

Mk 10,14: [14]Als es aber Jesus sah, wurde er unwillig und sprach zu ihnen: Lasset die Kinder zu mir kommen und wehret ihnen nicht, denn solchen gehört das Reich Gottes.

Joh 11,33 (vgl. V.38): [33]Als Jesus sah, wie sie weinte und wie auch die Juden weinten, die mit ihr kamen, ergrimmte er im Geist und erbebte.

• Gottes Zorn:

Jer 44, 4-6: [4]Und ich sandte immer wieder zu euch alle meine Knechte, die Propheten, und ließ euch sagen: »Tut doch nicht solche Gräuel, die ich hasse.« [5] Aber sie wollten nicht gehorchen, auch ihr Ohr nicht neigen, dass sie sich von ihrer Bosheit bekehrt und andern Göttern nicht geopfert hätten. [6]Darum ergoss sich auch mein Zorn und Grimm und entbrannte über die Städte Judas und die Gassen Jerusalems, dass sie zur Wüste und Öde geworden sind, so wie es heute ist.

Ps 7,7: [7]Steh auf, HERR, in deinem Zorn, erhebe dich wider den Grimm meiner Feinde! Wache auf, mir zu helfen …

Ps 103,8: [8]Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig (wörtlich: langsam zum Zorn) und von großer Güte.

Röm 1,18: [18]Denn Gottes Zorn wird vom Himmel her offenbart über alles gottlose Leben und alle Ungerechtigkeit der Menschen, die die Wahrheit durch Ungerechtigkeit niederhalten.

• Menschlicher Zorn:

Gen 4,6-7: [6]Da sprach der HERR zu Kain: Warum ergrimmst du? Und warum senkst du deinen Blick? [7]Ist's nicht so: Wenn du fromm bist, so kannst du frei den Blick erheben. Bist du aber nicht fromm, so lauert die Sünde vor der Tür, und nach dir hat sie Verlangen; du aber herrsche über sie.

Ps 10,14-15: [14]Du siehst es ja, / denn du schaust das Elend und den Jammer; es steht in deinen Händen. Die Armen befehlen es dir; du bist der Waisen Helfer. [15]Zerbrich den Arm des Frevlers und Bösen / und suche seinen Frevel heim, dass man nichts mehr davon finde.

Ps 13,2: [2]HERR, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir?

• Sind diese Frauen zornig?

Isebel

Und Ahab sagte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Propheten Baals mit dem Schwert umgebracht hatte. Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast! (1 Kön 19,1-2)

Die Frau von Schunem

Als aber die sieben Jahre um waren, kam die Frau aus dem Land der Philister zurück. Und sie ging hin, den König anzurufen (wörtlich: zum König zu schreien) wegen ihres Hauses und ihres Ackers.
(2 Kön 8,3)

Die Kanaanäerin

Und siehe, eine kanaanäische Frau kam aus diesem Gebiet und schrie: Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner! Meine Tochter wird von einem bösen Geist übel geplagt. Und er antwortete ihr kein Wort. Da traten seine Jünger zu ihm, baten ihn und sprachen: Lass sie doch gehen, denn sie schreit uns nach. (Mt 15,22-23)

Die Syrophönizierin

Jesus aber sprach zu ihr: Lass zuvor die Kinder satt werden; es ist nicht recht, dass man den Kindern das Brot wegnehme und werfe es vor die Hunde. Sie antwortete aber und sprach zu ihm: Ja, Herr; aber doch fressen die Hunde unter dem Tisch von den Brosamen der Kinder. (Mk 7,27-28)

Maria, Schwester des Lazarus

Als nun Maria dahin kam, wo Jesus war, und sah ihn, fiel sie ihm zu Füßen und sprach zu ihm: Herr, wärst du hier gewesen, mein Bruder wäre nicht gestorben. (Joh 11,32)

• Mahnungen gegen den Zorn:

Ps 4,5: Zürnet ihr, so sündiget nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille. *Aufgenommen in* Eph 4,26: Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

Mt 5,21-22: [21]Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: »Du sollst nicht töten«; wer aber tötet, der soll des Gerichts schuldig sein. [22]Ich aber sage euch: Wer mit seinem Bruder zürnt, der ist des Gerichts schuldig; wer aber zu seinem Bruder sagt: Du Nichtsnutz!, der ist des Hohen Rats schuldig…

Gal 5,20-21: [20]Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, [21]Neid, Saufen, Fressen und dergleichen. Davon habe ich euch vorausgesagt und sage noch einmal voraus: Die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben.

Jak 1,19: Ihr sollt wissen, meine Lieben: Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

Quelle: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Anmerkung: Wut ist ein menschliches Gefühl – die Bibel verschweigt es nicht. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Epheser 4,26 bringt dies zum Ausdruck: **"Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen."**



• Lutherbibel und Bibel in gerechter Sprache:

Die Bibel in gerechter Sprache (BigS) ist eine Übersetzung mit dem Ziel, die biblischen Schriften aus den Ursprungssprachen so in die

deutsche Gegenwartssprache zu übertragen, dass sie auch der Bedeutung der Frauen gerecht wird und gegenüber dem Judentum sensibel ist. Die Bibel in gerechter Sprache nennt manche Dinge klarer beim Namen, ohne dabei den Text zu verfälschen, und benennt die Bedeutung von Eigennamen direkt im Text.

Im Grunde ist eine Übersetzung des Eigennamens Gottes, wie er uns im hebräischen Bibeltext begegnet, nicht möglich. Wie die mündliche Vokalisation des Tetragramms JHWH ursprünglich war, ist unbekannt. Zwischen 700-1000 n. Chr. vokalisierten hebräische Schriftgelehrte den Konsonantentext. Dabei wurde der Eigenname Gottes mit den Vokalen des Wortes *adonai*, das vom hebräischen *adon = Herr* abgeleitet ist, vokalisiert. Darüber hinaus kennen jüdische Übersetzungen des hebräischen Textes weitere Möglichkeiten, den Gottesnamen zu umschreiben: der Eine bzw. die Eine, der Lebendige, bzw. die Lebendige, der bzw. die Heilige, der bzw. die Ewige oder man verwendet in Anlehnung an das Hebräische die deutschen Konsonanten »G´tt«, um deutlich zu machen, dass hier der Gottesname steht, der nicht ausgesprochen werden darf.

Die Bibel in gerechter Sprache verfolgt das Ziel, dass der Name Gottes als Eigenname beim Lesen kenntlich sein soll. Eine durchgängige Übersetzung mit bloßem »Gott« scheidet aus, da die Bibel selbst ganz unterschiedliche Bezeichnungen für Gott kennt: *el*, *elohim, ha-elohim*, *jhwh*, *schaddaj*, *eljon*, oder auch Bildworte für Gott benutzt wie König, Richter, Vater, Mutter, Henne oder Quelle. Darin kommt zum Ausdruck, dass die Bibel sehr genau unterscheidet, in welchem Kontext sie welche Bezeichnung Gottes gebraucht.

Die Bibel in gerechter Sprache versucht, dem Anspruch des Transfers gerecht zu werden. So unterscheiden sich die Lutherbibel und die Bibel in gerechter Sprache an etlichen Stellen. Ein vergleichendes Lesen lohnt sich ebenso wie das Nachdenken darüber, welche Gottesbezeichnung der Umsetzung des Frauensonntags in der Praxis zu Grunde gelegt wird.

Sie haben die Wahl!


Gottesdienst

▶ Gottesdienst – Vorschlag

Der **Frauensonntag** wird in der **Evang.-Luth. Kirche in Bayern** traditionell am Sonntag Lätare oder auch Laetare (lat. "freue dich") gefeiert. Der Sonntag Laetare liegt in der Mitte der **Passionszeit.** Die Bezeichnung entstammt den Anfangsworten aus **Jesaja 66,10**: "Freuet euch mit Jerusalem und seid fröhlich über die Stadt, alle, die ihr sie lieb habt! Freuet euch mit ihr, alle, die ihr über sie traurig gewesen seid." Der Sonntag Lätare wird auch **Freudensonntag** genannt und hat einen fröhlichen, tröstlichen Charakter, da Ostern näher rückt. Er hat eine lange Geschichte, die mit vielen unterschiedlichen Brauchtümern verbunden ist. Am mitten in der Fastenzeit gelegenen Sonntag wurde die Freude angesichts der Erlösung zum Ausdruck gebracht und das Fasten ausgesetzt.

Die **liturgische Farbe** ist **rosa**, eine Mischung aus violett (Passion) und weiß (Auferstehung). Das neue **Evangelische Gottesdienstbuch** empfiehlt rosa. Da aber nur sehr wenige Gemeinden rosa Paramente besitzen, werden für die Gestaltung des Kirchenraums alternativ einfache Tücher und Kerzen in **rosa**, **violett** und **weiß** zur **Gestaltung** empfohlen.



Abb.: KI gen. Canva

Farben, Lieder und Texte bringen das Anliegen des Sonntags Lätare zum Ausdruck, der durch Freude und Trost gekennzeichnet ist. Das Passionsmotiv bleibt hervorgehoben und wird mit dem **Wochenspruch vom sterbenden Weizenkorn** gedeutet: "Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht." (Joh 12,24)

• **Informationen zur Gottesdienstgestaltung:**

Auf den folgenden Seiten findet sich ein **Vorschlag für den Gottesdienst-Ablauf zum Frauensonntag** und/oder **für einen Frauengottesdienst**. Sie können den Entwurf an Ihre Vorstellungen und Möglichkeiten anpassen. Im Bausteine-Teil dieser Ausgabe finden sich zahlreiche Alternativen, so dass einzelne Teile ausgetauscht werden können. Des Weiteren finden Sie die Vorlagen z.B. der Predigt als Word-Dateien zur eigenen Bearbeitung und Zusammenstellung über das **forum frauen Wirkstatt evangelisch** unter: **www.frauensonntag.de**
Bei Bedarf fragen Sie gerne bei uns an.

► Gottesdienst Vorschlag Ablauf:

Daniela Merz / Isabella Lehwald

Glockenläuten

Musik zum Eingang

Vorspiel / Gesang / Chor: "Laudate omnes gentes" *oder*

"Glauben ist gemeinsam feiern" (Kommt, atmet auf 081)

Votum

Im Namen Gottes feiern wir unseren Gottesdienst:

Gott ist leidenschaftlich. Jesu Mut ist uns ein Vorbild. Das Feuer der Heiligen Geistkraft hilft uns zur Ehrlichkeit.

Amen.

Begrüßung

Herzlich willkommen zu unserem Gottesdienst! Wir freuen uns sehr, dass Sie alle gekommen sind. Das wird heute ein sehr gefühlvoller Gottesdienst, denn im Mittelpunkt stehen Emotionen. Wir wollen über Wut sprechen. Sie ist vielleicht nicht unbedingt die beliebteste Emotion. Wer ist schon gerne wütend? Und uns Frauen – so heißt es oft – steht sie so gar nicht gut an. Wütende Frauen haben ein schlechtes Image. Dabei haben in der Bibel alle Emotionen ihren Platz. Auch Ärger, Wut und Zorn. Denn sie gehören zum Menschsein dazu. In diesem Gottesdienst begeben wir uns auf eine Gefühlsreise. Lachen, weinen, lieben, wüten und die Wahrheit sprechen: Das Leben kann so reich sein, wenn wir uns unsere Emotionen zugestehen. Uns allen einen gesegneten Gottesdienst!

Lied



"Die güldene Sonne" (EG 444) *oder*

"Du bist da, bist am Anfang der Zeit" (Kommt, atmet auf 034)

"Kommt, atmet auf, ihr sollt leben" (Kommt, atmet auf 062)

Besinnung: Mensch vor Gott

Vor Gott schaue ich auf mich selbst:

Manchmal denke ich, dass ich das gar nicht kann: wütend zu sein.

Wenn ich ungerecht behandelt werde, dann kommen mir schnell die Tränen, dann werde ich unendlich traurig und fresse die Wut in mich hinein.

Wenn ich von Unrecht höre und lese, dann fühle ich mich ohnmächtig, wie gelähmt, unfähig zu handeln.

Habe ich es nicht gelernt, richtig wütend zu sein? Oder habe ich es wieder verlernt, weil ich immer lieb und nett sein sollte? Weil ich Angst hatte, mit meiner Wut nicht mehr geliebt zu werden?

Ich bitte Gott, dass er mir beibringt, wütend zu sein. Dass ich lerne, mich zu wehren, dass ich deutliche, wahre Worte sage, dass ich mich einsetze für die, die ungerecht behandelt werden.

Manchmal erlebe ich aber auch, dass die angestaute Wut mit voller Wucht nach draußen stürmt. Dass es mit mir durchgeht, ich wild um mich schlage. Dass ich andere dadurch verletze – nicht nur mit Worten.

Ich bitte Gott, dass er mich davor bewahrt, ziellos zu wüten.

Es will wohl eingeübt werden, konstruktiv, in guter Weise zornig zu sein.

Möge Gott mir zu einer brennenden Wut helfen, in der die Liebe brennt.

Weil auch Gottes Zorn letztendlich voller Liebe ist und in die Liebe mündet.

Amen.

Lied



"Meine engen Grenzen" (Kommt, atmet auf 083) *oder*

"Du verwandelst meine Trauer in Freude", in "Du Gott, Freundin der Menschen" (Heidi Rosenstock/Hanne Köhler, S. 78)

▶ Anm.: die zweite Zeile könnte folgendermaßen geändert werden: "Du verwandelst meinen Ärger in Mut."

Eingangsgebet

Gott der Liebe,

ich wende mich an Dich, weil Du auch ein Gott des Zorns bist.

Das erschreckt mich zwar, und doch gefällt es mir, denn auch mich macht vieles wütend:

Wenn ich nicht anerkannt, nicht ernst genommen werde, wenn mein Einsatz nicht gewürdigt wird, meine Liebe nicht erwidert wird.

Du kennst den Zorn aus verletzter Liebe.

Wenn Menschen gedemütigt und gequält werden, wenn der Hass regiert, wenn Kriege unsägliches Leid über Menschen bringen.

Du kennst den Zorn über die Bosheit der Menschen.

Wenn Menschen ungleich behandelt werden, wenn Macht missbraucht wird, wenn den einen alles aufgelastet wird, wenn die einen immer leer ausgehen.

Du kennst den Zorn über Ungerechtigkeit.

Du leidenschaftlicher Gott, hilf mir, dass ich in meiner Ohnmacht nicht verstumme, dass ich nicht nur heimliche Tränen weine. Bewahre mich davor, dass meine Wut mich innerlich auffrisst. Schenke mir den Mut, auch laut zu werden und mich zu wehren.

Bewahre mich davor, dass meine Wut andere verletzt.

Hilf, dass meine Wut Energie freisetzt, Dinge zum Guten zu verändern.

Amen.

© Daniela Merz

Lied



"Gott hört dein Gebet" (Kommt, atmet auf 024) *oder*

"Sei Lob und Ehr dem höchsten Gut" (EG 326, 1+4+5)

Lesung: Psalm 4

(EG 733, im Wechsel)

Erhöre mich, wenn ich rufe,
Gott meiner Gerechtigkeit,

der du mich tröstest in Angst;
sei mir gnädig und erhöre mein Gebet!

Ihr Herren, wie lange soll meine Ehre geschändet werden?
Wie habt ihr das Eitle so lieb und die Lüge so gern!

Erkennet doch, dass der HERR seine Heiligen wunderbar führt;
der HERR hört, wenn ich ihn anrufe.

Zürnet ihr, so sündiget nicht;
redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille.

Opfert, was recht ist,
und hoffet auf den HERRN.

Viele sagen: »Wer wird uns Gutes sehen lassen?«
HERR, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes!

Du erfreust mein Herz,
ob jene auch viel Wein und Korn haben.

Ich liege und schlafe ganz mit Frieden;
denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

Glaubensbekenntnis

Lied

"Jesus ist kommen" (EG 66)



Predigtvorschlag

Isabella Lehwald / Dr. Tatjana Schnütgen



Einstieg – Softeis und Wut

Ein heißer Sommertag. Endlich frei. Kein Termin, kein To-Do. Nur Sonne, Strand, ein bisschen Leichtigkeit.

Wir fahren los – und schon staut sich alles. Der Strand überfüllt, kein Parkplatz weit und breit. Genervt drehen wir wieder um. Wenigstens ein Softeis soll den Tag retten.

Einmal lecke ich daran, zwei Schritte später: "Plopp". Das Eis rutscht von der Waffel auf den Asphalt.

In mir kocht es. Mein Herz pocht, mein Hals brennt, mein Gesicht wird heiß. Ich schmeiße die Waffel hinterher, stampfe auf. Aus meiner Kehle kommt ein Laut, den ich selber kaum kenne. Dann kullern die Tränen.

Es sollte doch einfach ein schöner Tag werden.

Früher hätte ich für so einen Ausbruch Ärger bekommen: "Benimm dich!", und vielleicht wäre es bei einem Jungen anders gewesen. Wut. Sie war nicht für mich gedacht. Obwohl ich sie spürte, sie fühlte, sie war da. Ganz real. In mir, im Bauch, in den Beinen, in der Kehle.

Sie hatte sich eingesetzt. Mehr als verlangt. So war sie halt. Es musste immer Leistung über das Normalmaß hinaus sein. Endlich konnte sie zeigen, was sie draufhatte.

Doch die Besprechungen mit dem Chef waren von einem herablassenden Ton bestimmt. Sie wunderte sich, zweifelte an ihrem Auftreten. Warum glaubte er, so mit ihr reden zu können?

Irgendwann fühlte sie Wut. Eine Wut, die sich in ihrem Körper ausbreitete. Doch das durfte sie auf keinen Fall zeigen. Wut steht Frauen nicht.

Wer darf eigentlich wütend sein und wer nicht?

Wut in der Bibel

Schon in der Bibel sehen wir: Männer dürfen es. Propheten, Könige, selbst Gott wird im Zorn gezeigt. Aber wütende Frauen? Fast nie.

Martha geht Jesus entgegen: "Herr, wärst du hier gewesen, mein Bruder wäre nicht gestorben!" (Joh 11,21). Ein Vorwurf: deutlich, direkt, aus Schmerzen geboren. Trauer, Enttäuschung, Wut und dieses Brennen, das sich nicht länger verbergen lässt.

Die Psalmen dagegen kennen wütende Gebete: "Wie lange noch, HERR?" (Ps 13). "Brich den Arm der Frevler!" (Ps 10). Worte, die wir heute selten im Gottesdienst hören. Aber sie stehen da. Sie stehen da als Einladung: Bring auch deine Wut vor Gott. Lass sie nicht allein in dir.

> Ich glaube, Martha war tief enttäuscht. Sie machte Jesus einen harten Vorwurf. Sie spricht wie eine Frau, die voller Schmerz und Trauer war. Als sie Jesus eine Nachricht geschickt hatte, kam er nicht. Jedenfalls nicht gleich. Ob auch Martha betete: Wie lange noch, Herr? Zwei Tage ließ Jesus verstreichen und inzwischen starb Marthas Bruder Lazarus. Die Bibel erzählt nichts von Marthas Gefühlen. Vielleicht, weil eine wütende Frau auch biblisch schwer zu ertragen ist.

Diese Leerstelle zieht sich bis heute durch: Frauen, die wütend sind, gelten schnell als schwierig. Dabei ist ihre Wut oft Ausdruck von Verletzung und Sehnsucht.

Wut zeigt, was wichtig ist

Wut ist wie ein Hinweisschild. Sie zeigt: Hier geht es um etwas, das zählt. Über Kleinigkeiten regt man sich nicht auf – außer, dahinter steckt etwas Tieferes.

Vielleicht beim Eis: Eigentlich ging es gar nicht um die Waffel, sondern um den Wunsch, dass es endlich einmal schön wird. Und wieder läuft alles schief.

> In dem neuen Job hatte sie ein paar Ideen für die Werbung. Ein ansprechend aufgemachtes Faltblatt, mit Farbfotos. Doch die Kollegin entschied, alles beim Alten zu lassen und nichts zu ändern. Sie nahm es hin, was blieb ihr schon übrig, und legte den Telefonhörer auf. Da kam plötzlich eine Welle von Wut, mit der sie nicht gerechnet hatte. Auf die Kollegin, auf sich selbst, auf ihre Überstunden. Sie musste sich eingestehen: Die Sache war mir wichtiger als ich dachte.

Wut legt frei, wo wir ohnmächtig sind – in uns und in der Welt.

In diesem Moment wird spürbar,

wie Kontrolle bricht,

wie Halt verrutscht,

wie sich Ohnmacht zeigt.

Ohnmacht, wenn Träume platzen.

Ohnmacht, wenn du alles gibst und es trotzdem nicht reicht.

Aber auch Ohnmacht angesichts von Ungerechtigkeit:

- wenn Frauen für dieselbe Arbeit weniger verdienen.
- wenn alleinerziehende Mütter jeden Monat rechnen müssen, ob es reicht.
- wenn Frauen im Alter arm sind, obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet und gesorgt haben.
- wenn Körper von Frauen bewertet, kontrolliert, bedroht werden.
- wenn Stimmen von Frauen überhört oder belächelt werden.

Wut zeigt, dass uns das nicht egal ist.

Sie ist das Aufleuchten einer verletzten Hoffnung.

Manchmal spüren wir: Es geht um mehr als diesen Moment.

Wut sagt: Stopp. So nicht.

Wut als Kraft

Auch heute sagen viele Frauen: Unsere Wut ist nicht unser Fehler. Sie ist unsere Kraft.

Audre Lorde beschreibt Wut als Energiequelle, aus der Veränderung wächst.

Soraya Chemaly schreibt: "Wütende Frauen brennen heller als die Sonne."

Beverly Harrison betont: Wut ist keine Gegnerin der Liebe – sie ist ihre Bewegung, wenn Gerechtigkeit fehlt.

Diese Stimmen klingen wie ein Chor:

Wut ist Energie.
Wut ist Licht.
Wut ist Fürsorge.

Und jede Stimme klingt anders: laut, leise, gebrochen, trotzig.

Wut hat viele Gesichter

Aber nicht alle Wut wird gleich gehört.

Die Wut von Männern klingt wie Stärke.

Die Wut von Frauen wie Hysterie.

Die Wut von Schwarzen Frauen? Sie wird sofort zum Klischee gemacht.

Die Wut von Migrant:innen? Schnell gilt sie als Bedrohung.

Die Wut von Müttern in Armut? Wird beschämt.

Manche Wut darf laut sein. Andere soll verschwinden.
Aber Gott hört sie alle.

Die Schwarze Feministin Brittney Cooper beschreibt sinngemäß: Wenn schwarze Frauen ihre Stimme erheben, gelten sie als gefährlich. Wenn weiße Männer es tun, gelten sie als mutig.

Wut hat viele Gesichter.
Und es ist höchste Zeit, dass wir lernen: allen ihre Stimme zu lassen.

Leise Wut

Es gibt auch Wut, die nicht laut ist, sondern leise.
Wenn Menschen ihre Wut nicht äußern dürfen, richten sie sie oft gegen sich selbst.
Das macht krank: Herzklopfen, Scham, Schuld – manchmal sogar Depression.

Aber genau diese leise, nach innen gewendete Wut ist Gott nicht verborgen.
Wut, die ich gegen mich selbst richte – Gott hört sie auch. Gott kennt nicht nur den lauten Zorn, sondern auch die leise Klage, die in Scham verklingt.

Und Gott möchte, dass auch diese Innen-Wut Raum findet: Im Gebet. Im Schweigen. In Gemeinschaft – dort, wo Menschen einander wirklich zuhören.

Ich denke an Maria am Grab:
Sie weint. Keine großen Worte, kein Aufschrei.
Und doch sieht der Auferstandene sie.
Selbst die stille Wut hat Augen. Und Gott hält ihren Blick.

Meine anfängliche Wut hat sich in bohrende Trauer verkehrt. Warum hat sich mein Sohn von mir abgewendet? Ich weiß, ich habe ihn verletzt. Es tut mir so leid. Ich habe mich entschuldigt. Trotzdem antwortet er nicht mehr auf meine Anrufe. Er schickt meine Briefe ungeöffnet zurück. Auf WhatsApp komme ich nicht zu ihm durch.

Wut_Feuer und Kraft

Natürlich: Wut ist zweischneidig

Sie kann zerstören, wenn sie blind losbricht, wenn sie sich gegen Schwächere richtet.

Aber sie kann auch schützen.

Wir spüren sie im Körper:
Sie lässt uns größer werden, die Stimme lauter, den Blick härter. Diese archaische Kraft zieht Grenzen, wehrt Gefahren ab, gibt Energie, für andere einzustehen.

Doch wohin will die Wut?
Sie will nicht nur niederreißen, sie will bewahren.
Sie drängt dazu, uns zu wehren gegen das, was nicht sein darf.

Wut ist wie Feuer:
Sie kann niederbrennen.
Aber sie kann auch wärmen.
Und sie kann leuchten: ein Licht, das zeigt, wo wir genau hinschauen müssen.
Wut erhellt das Dunkel.
Sie wirft ein Schlaglicht auf das, was wir sonst gern übersehen: auf Ungerechtigkeit, auf Verletzung, auf das, was nicht so bleiben darf.

Und mitten in diesem Feuer und Leuchten ist G:tt.
Nicht fern und neutral, sondern mittendrin: im Schrei, im Zittern, im Aufstehen.
G:tt, die Kraft, die mit uns zürnt, mit uns hofft, mit uns handelt.

Schwester der Liebe

Wut ist nicht das Gegenteil von Glauben.
Wut ist nicht das Gegenteil von Liebe.

Wut ist ihre Schwester.

Wut zeigt: Wir haben die Welt noch nicht aufgegeben.
Wut zeigt: Wir sehnen uns nach Gerechtigkeit.
Wut zeigt: Wir sind lebendig und G:tt ist es auch.

Vielleicht hatte der Verfasser des Epheserbriefs genau das im Sinn, als er schrieb (Eph 4,26):

"Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen."

Darum: Selig sind, die wütend sind.
Denn ihre Wut ist Ausdruck von Liebe.
Und ihre Wut kann die Welt verändern.

Amen.

Lied



"Christus, dein Licht" (Kommt, atmet auf 036) *oder*

"Ich glaube fest, dass alles anders wird" (Kommt, atmet auf 079)

Fürbitten

Wir halten Fürbitte.
Nach jeder Bitte antworten wir gemeinsam:
Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Gott,
du kennst das Brennen in uns,
das Aufbegehren, das Schweigen, das Zittern.
Du bleibst nicht fern,
wo Hitze herrscht und Worte fehlen.
Darum bitten wir dich
für die Welt und für uns.

Du, die Unrecht nicht übersieht,
siehst, wo Gewalt das Leben zerstört,
wo Menschen verletzt, erniedrigt, getötet werden.

Du kennst das Brennen in den Körpern, die verletzt wurden,
und das Schweigen, das sie umgibt.
Du hörst die Schreie,
die in Mauern verhallen und in Akten verschwinden.
Halte ihre Namen lebendig
und bleib zornig,
wo wir uns an Unrecht gewöhnen –
besonders dort,
wo Frauen getötet werden, weil sie Frauen sind.

G: Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Du, die du unsere Ohnmacht kennst,
siehst, wo Menschen sich verausgaben und es doch nicht reicht,
wo Leistung zum Überleben wird
und Anerkennung ausbleibt.
Du spürst das Zittern in den Händen,
die zu viel tragen,
und die Müdigkeit in den Körpern,
die nicht mehr wissen, wie sie weitermachen sollen.
Bleib an ihrer Seite,
wo Erschöpfung sie zum Schweigen bringt,
bis neue Kraft in ihnen aufglimmt.

G: Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Du, die du jede Stimme hörst,
du kennst die vielen Sprachen der Wut.
Manche werden übertönt,
manche lächerlich gemacht,
manche gelten als gefährlich.
Doch du hörst sie alle.
Lehre uns, ihre Wut zu hören –
ohne zu ordnen,
ohne zu werten.
Schenke Raum den Stimmen,
die zu lange verschwiegen wurden,
und bleib bei denen,

deren Wut noch keinen sicheren Ort gefunden hat.

G: Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Du, die bleibst, wenn wir uns fürchten,
siehst deine Kirche,
wo sie still geworden ist,
wo sie Harmonie predigt
und Wahrheit meidet.
Wecke sie auf,
wo sie Unrecht übersieht,
und brich das Schweigen,
wo sie Schuld mit frommen Worten zudeckt.
Mach uns zu einer Kirche,
die Wut nicht scheut,
sondern sie erkennt
als Teil deiner Gerechtigkeit.

G: Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Du, die auch das Schweigen hört,
kennst die Wut, die leise geworden ist,
die sich gegen sich selbst richtet,
weil sie keinen Raum findet.
Du siehst die,
deren Stimmen stocken,
weil sie gelernt haben, sich klein zu machen.
Halte sie in deiner Nähe,
damit sie spüren:
Auch ihre Wut darf leben.

G: Wir bitten dich: Sei für uns wütend.

Gott,
du hältst das Feuer aus
und verwandelst es in Licht.
So bringen wir dir,
was in uns glüht
und was wir kaum tragen können,
durch Christus,

in dessen Blick Wut und Liebe sich nicht ausschließen,
sondern einander verwandeln,
heute und alle Tage.

Amen.

© Isabella Lehwald

Vaterunser

Segen

Gott segne dich mit Wut, die bewegt,
mit Liebe, die nicht schweigt,
und mit Mut zur Gerechtigkeit.
Gott bleibe bei dir im Feuer des Friedens.
Amen.

Gott segne dich mit Mut und Wut,
mit Liebe, die gerecht macht,
und Frieden, der brennt.
Amen.

© Isabella Lehwald

Lied



"Ihr sollt ein Segen sein " (0112) *oder*

"Wechselnde Pfade" (Kommt, atmet auf 028)

Musik zum Ausgang

Glockenläuten



Frauensonntag oder Frauengottesdienst planen und umsetzen – Kleine Anleitung

Hier finden Sie ein paar **Tipps** als **Planungshilfe** zur Umsetzung:

▶ Termine und Schritte:

- **Monat 1**: Erscheinen der Materialien und Vorlagen zum Frauensonntag.
- **Monat 2**: Versenden der Ausgaben und Materialien an alle Interessierten; idealerweise beginnt jetzt die Suche nach Frauen, die Lust haben, den Frauensonntag oder einen Frauengottesdienst zu feiern, und die sich gerne einbringen wollen; Anfrage bei Kirchengemeinden, Pfarrer:innen, um abzuklären, dass bzw. wie der Frauensonntag oder ein Frauengottesdienst in der Gemeinde gefeiert werden kann.
- **Monat 3**: Weitere Vorlagen und Downloads finden sich auf der Homepage Frauensonntag; Treffen der Vorbereitungsteams zur Umsetzung: Kennenlernen des biblischen Textes und der Erzählung, eigene Ideen und Brainstorming, rechtzeitiger Hinweis im Gemeindebrief, ggf. Einstellen auf Homepages | Evangelische Termine | Soziale Netzwerke, Ideen für die Umsetzung und Gestaltung, Klärung der Liedbegleitung oder Musik | Gibt es Frauen, die Musik machen oder ein Instrument spielen | Gibt es Einspielmöglichkeiten | Gibt es einen Chor oder andere Möglichkeiten, Klärungen mit den Zuständigen vor Ort – wer sperrt auf etc.
- **Monat 4:** Treffen der Vorbereitungsteams zum Frauensonntag oder Frauengottesdienst: Feinabstimmung und ggf. Probe; ca. 14-7 Tage vorher Ankündigungen, Werbung etc., Social Media Ankündigungen (#frauensonntag verwenden und taggen); ggf. Termin an forum frauen Wirkstatt evangelisch melden; Gestaltung des Kirchenraums konkretisieren.
- **Frauensonntag** oder **Frauengottesdienst feiern**


Bausteine
Alternativen

Hier finden Sie **Bausteine** und **Alternativen** für die Ausgestaltung des Gottesdienstes. Wenn Sie den Entwurf des Gottesdienstes dieser Ausgabe mit den Bausteinen, Alternativen oder eigenen Ideen anpassen und selbst in der Zusammensetzung gestalten möchten, finden Sie die Vorlagen als Word-Dokumente zur eigenen Bearbeitung kostenlos als Download auf der Homepage unter: www.frauensonntag.de

Gebete mit Zuspruch und Texte

Rotzig beten

Ich habe schon oft nicht höflich gebetet.
Sondern rotzig.
Mit Klagepsalmen, Hiob, Jeremia und Jesus.
Ehrlich, mit Tränen, mit Wut.
Mit Schreien. Oder Seufzen.
Und Schimpfwörtern.
Und habe mich dabei immer willkommen gewusst.

Quelle: © Christina Brudereck, "Rotzig beten",
Text 23, Trotzkraft, 2Flügel-Verlag Essen, 2021.

Zorn

Wo Zorn ist, ist Energie.
Oft beginnt der Mut mit der Wut.
Mit dem Willen, etwas zu ändern.
Zorn macht uns dafür aufmerksam,
dass etwas nicht stimmt.
In Empörung steckt Kraft.
In Entrüstung enorme Leidenschaft.
Ich weiß, mein Zorn ist längst nicht immer heilig.
Aber Zorn entsteht nicht nur aus beleidigtem Stolz,

sondern auch aus Hunger nach Gerechtigkeit,
und kann in dieser Welt sehr angemessen sein.

Quelle: © Christina Brudereck, "Zorn",
Text 122, Trotzkraft, 2Flügel-Verlag Essen, 2021.

Wo ist der nächste Apfel, in den ich beißen könnte

Sexismus macht mich unbändig zornig.... Ich ziehe meine Linie, einen Kreis um mich herum. Ich erinnere mich an Mitstreiter*innen. Mein Zorn verwandelt sich in Trotz.

Quelle: © Christina Brudereck, "Wo ist der nächste Apfel,
in den ich beißen könnte", Text 35, Trotzkraft,
2Flügel-Verlag Essen, 2021.

Segen

Gott segne und bewahre Euch an Körper, Seele und Geist.
Gott halte Eure Gefühle lebendig.
Gott stärke Euren Glauben und Eure Hoffnung.
Gott richte Eure Füße auf den Weg der Gerechtigkeit.
Gottes Geist-Kraft erfülle Euch heute, morgen und in Ewigkeit.
Amen.

© Daniela Merz

Segen

Du, Gott des Friedens,
lass das Feuer des Geistes unsere Herzen erwärmen,
unsere Gedanken beflügeln
und unsere Kräfte in Bewegung setzen,
so dass Gerechtigkeit wächst und deine Freude alles erfüllt.

Quelle: "Du Gott, Freundin der Menschen"
von Heidi Rosenstock/Hanne Köhler, S. 137.

Glaubensbekenntnis

Ich glaube, dass ich nie allein bin.
Gott ist bei mir. Aber noch mehr.
Ich bin auch unter den Menschen nie allein.

Um mich her ist die große Gemeinschaft der Kirche.
Sie besteht aus Menschen, die der heilige Gott liebt
und sie deshalb heilig heißt.
Sie ist nicht nur in meiner Gemeinde
oder in meinem Land.
Sie ist überall, in allen Ländern der Welt,
in allen Erdteilen und unter Menschen aller
Hautfarben und ich gehöre zu ihr.
Ich erkenne sie an der Taufe, am Zeichen des Wassers.
Ich erkenne sie am heiligen Mahl, an Brot und Wein,
in denen Christus bei ihr ist.
Ich erkenne sie daran, dass ich Menschen treffe,
die von Jesus reden, und die sein Wort und
seinen Willen weitersagen.

Ich glaube, dass wir zusammengehören,
wir Christen, obwohl uns manches trennt.
Ich glaube, dass die, die dem heiligen Gott zugehören
und darum Heilige heißen, rund um uns her eins sind,
weil Christus sie zusammenhält.

© Ursula Kugler, Quelle: Frauensonntag 2023

Um Vergebung bitten / Kyrie

Ich will frei sein
und halte doch andere fest.
Ich will Verantwortung selbst tragen
und nehme sie doch anderen ab.
Ich will mir meinen Weg nicht vorschreiben lassen,
ihn selbst suchen und finden,
und doch schreibe ich ihn anderen vor.
Ich will keine Belehrungen,
und doch belehre ich.
Ich will keine Vorwürfe
und doch werfe ich vor.
Ich will nicht übersehen werden
und doch übersehe ich andere.

Ich will nicht eingeengt werden,
und doch enge ich andere ein.
Ich ärgere mich über Intoleranz,
und doch toleriere ich andere nicht.
Ich habe es begriffen.
Gott, hilf mir neu zu werden,
neu zu sein.

Quelle: © Dagmar Bröker, in "Du Gott, Freundin Menschen" von Heidi Rosenstock/Hanne Köhler, S. 57.

Fürbitten

Guter Gott, heute bringen wir dir unsere Wut und unseren Zorn. Wir bitten dich: Hilf uns, unsere Wut nicht in Hass oder Zerstörung zu verwandeln, sondern sie in eine Kraft für positive Veränderungen umzuwandeln. Hilf uns, unsere Wut so auszudrücken, dass sie nicht zerstört, sondern zu Gerechtigkeit und Frieden führt.

Gott, wir bitten dich, uns die Augen für die Ungerechtigkeit in unserer Welt zu öffnen und uns die Kraft zu geben, die Wut als ein Zeichen für Missstände zu sehen, die es zu bekämpfen gilt. Lass uns nicht passiv bleiben, sondern aktiv werden, um eine gerechtere Welt zu schaffen, in der es weniger Gründe für Wut gibt.

Gott, wir bitten dich um deinen Beistand. Hilf uns, den Zorn und die Wut, die uns quälen, loszulassen. Schenke uns Frieden und vergib uns, wo wir ungerecht gehandelt haben. Schenke uns die Weisheit, mit Konflikten umzugehen und zu verzeihen.

Wir beten für alle Menschen, die sich in Konflikten und Kriegen befinden, besonders für die, die unter Ungerechtigkeit leiden. Wir bitten dich, dass du ihnen beistehst und sie mit Hoffnung erfüllst.

Gott, wir bitten dich auch für jene, die wütend auf dich sind, die sich verraten oder missverstanden fühlen. Nimm ihre Wut an und zeige ihnen, dass du sie liebst und sie nicht fallen lässt. Mögen

sie in dir Trost finden, wenn sie ihre Wut bei dir abladen und so die Hoffnung nicht aufgeben.

Wir beten für alle Menschen, die Opfer von Zorn, Wut und Hass geworden sind und sind. Schenke ihnen Trost in ihrer Trauer, heile ihre Wunden und stärke sie auf ihrem Weg zurück ins Leben.

Gott, wir bringen dir unsere Wut und Verzweiflung; wir wissen, dass du unsere Gefühle annimmst und uns dennoch Liebe und Frieden schenkst. Hilf uns, Orte des Friedens und der Versöhnung zu schaffen.

© Dr. Andrea König

Lied

Auf den folgenden Seiten finden Sie das **Lied mit Text und Noten** abgedruckt. Es handelt sich um das Lied **"Erhalt uns, Herr, bei deinem Wort"** von **Martin Luther** (EG 193). Das Lied erschien 1541 vor dem Hintergrund der Türkenkriege und reiht sich ein in Kriegsgesänge. Die Melodie ist ursprünglich ein Kinderlied. Der Text ist antipäpstlich und antitürkisch ausgerichtet und galt wegen seiner provokanten Zeilen über Jahrhunderte als der umstrittenste evangelische Gesang. Der Text wurde in der Zwischenzeit angepasst.
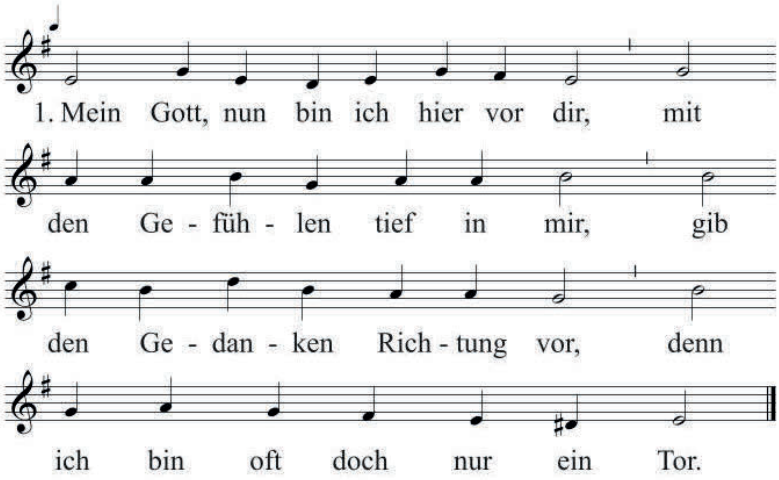
Beate Adler ist **Lieddichterin** und **Autorin**. Sie ist Prädikantin und hat den Fernstudiengang Feministische Theologie absolviert. Als Mitglied des Redaktionsteams zum Frauensonntag hat sie den Text auf die Melodie neu formuliert und für das Thema dieser Ausgabe übertragen.



Abb. Beate Adler

Das Liedblatt steht auch als **kostenloser Download** auf der Homepage zur Verfügung unter: www.frauensonntag.de

Mein Gott, nun bin ich hier vor dir



2. Gott, du hast alle gleich gemacht,
   Die eine weint, die andere lacht.
   Sei du nun auch ganz dicht bei mir
   Und öffne meine Herzenstür.

3. Oh Gott, ich bin oft voller Wut
   Und dann verlässt mich jeder Mut,
   Dann weiß ich nicht wohin mit mir,
   Doch stets ist da ein Weg zu dir.

4. Und wenn ich dann so zornig bin,
   Bleibt dennoch Wut oft in mir drin.
   Dann fühle ich mich hilflos, klein,
   Doch besser wär's, ich würde schrei'n.

5. Ja, Zorn und Wut, sie müssen raus,
   Denn in mir drin sind sie ein Graus.
   Dort wirken sie zerstörerisch,
   Das ist nicht gut für dich und mich.

6. Du hast mich ja so gut gemacht,
   Gib, dass mein Herze wieder lacht.
   Der Weg zum Frieden liegt bei dir
   Hilf, dass ich ihn jetzt find' in mir.

Melodie nach EG 193
Text: © Beate Adler 2025
Ursprungstext: Martin Luther
1543Melodie: Martin Luther 1543

Vaterunser – wütend beten

Ja, man kann das **Vaterunser** auch **wütend beten**. Theologisch gesehen ist es legitim, alle ehrlichen Gefühle, einschließlich Wut, in das Gebet einzubringen. Wut ist eine menschliche Emotion, und das **Gebet** dient dazu, mit Gott ins Gespräch zu kommen, auch in schwierigen emotionalen Zuständen.

Wichtig ist **Ehrlichkeit im Gebet**. Gott kennt bereits die Hoffnungen, Wünsche, Sorgen und Probleme eines Menschen, bevor dieser sie ausspricht. Daher ist es nicht notwendig, Emotionen wie Wut zu verstecken. Gefühle können auch als Hinweise auf etwas in unserem Herzen oder auf Ungerechtigkeiten in der Welt dienen, auf die wir achten sollten.

Die **Bibel** selbst enthält viele Beispiele für emotionale und leidenschaftliche Gebete, insbesondere in den **Psalmen**. Dort finden sich Klagen, Zorn und Bitten um Gerechtigkeit, die zeigen, dass es in Ordnung ist, Gott auch schwierige Gefühle mitzuteilen.

Beim **Beten in Wut** geht es darum, die eigenen **Emotionen vor Gott zu bringen**, anstatt sie unkontrolliert auszuleben. Gott kann helfen, diese Emotionen zu verarbeiten und im Gegenzug Frieden zu schenken.

►**Vaterunser wütend beten** (nach Luzia Sutter Rehmann):

Nach jeder Zeile kann man eine kleine Deutung oder emotionale Bewegung setzen

Vater unser im Himmel

– Warum siehst du das Leid auf Erden und schweigst? Sei nicht fern!

Geheiligt werde dein Name

– Dein Name wird entweiht, wenn Menschen erniedrigt werden!

Dein Reich komme

– Mach endlich Schluss mit Gewalt, Hunger, Ungerechtigkeit!

Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden

– Wir wollen ihn sichtbar machen – hier, jetzt, nicht irgendwann!

Unser tägliches Brot gib uns heute

– Wir haben genug – warum hungern andere? Das macht uns wütend!

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern

– Zeig uns, wie Vergebung geht, ohne Ungerechtigkeit zu dulden.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen

– Von Machtmissbrauch, Gleichgültigkeit, Schweigen – erlöse uns, Gott!

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Deine Kraft, Gott – nicht unsere Ohnmacht.

© Isabella Lehwald

Gebet

Gott, ich bin so wütend,
ich will schreien, ich will am liebsten irgendwo draufhauen,
ich will laufen, ich will rennen, ich will auf einen Sack boxen,
ich will etwas werfen und am liebsten alles gleichzeitig.
Die Wut muss raus, sonst bleibt sie in mir drin.
Mein Kopf und mein Verstand setzen aus
und für Mitgefühl hab ich gerade überhaupt keinen Raum mehr.
Mein Hals schnürt sich zu, meine Ohren sausen,
mein Gesicht ist rot, meine Brust klemmt,
ich spür einen Klotz im Bauch
und mein Herz – das brennt.
Warum? Warum sind Menschen so?
Warum unternimmt niemand etwas dagegen?
Respektlosigkeit, Ohnmacht, Abhängigkeit,
Diskriminierung, Beleidigungen, Ignoranz,
Hass, Manipulation und Streit.
Warum muss ich all diese Begriffe so oft benutzen?
Gott, du bist die Gerechtigkeit.
Es heißt: Du hältst die Welt in deinen Händen.
Bist du da?
Du sagst: Selig sind die, die hungern und dürsten nach Gerechtigkeit, denn sie werden satt werden.
Gott, ganz ehrlich:
Ich hab Hunger.

© Dr. Andrea König

Segen

Gott segne dich mit der Kraft der Wut
und der Sehnsucht nach Gerechtigkeit.
Gott bleibe bei dir: im Brennen und im Frieden.

© Isabelle Lehwald



Praxis- und Gestaltungsideen

▶ Praxis- und Gestaltungsideen

Altarraumgestaltung:

Werden Sie kreativ! Den Altar zu schmücken, ist eine der schönsten Aufgaben rund um den Gottesdienst. Dazu gehört auch der Altarraum, der manchmal mit viel Platz zur Gestaltung einlädt. Passend zum Thema finden Sie hier ein paar kreative Anregungen.



Abb. © Pixabay, paper, wal_172619

Plakate oder **Installationen** können **Frauen** und **Emotionen** sichtbar machen. Es gibt eine Vielzahl von guten **Frauenzitaten** zum Thema Wut, Ärger, Zorn und Empörung. Eine weitere Möglichkeit ist mit Plakaten oder Installationen **gesellschaftliche Fakten** darzustellen und sie mit einem **biblischen oder poetischen Wort** und einem **Symbol der Hoffnung** zu verbinden. So entsteht ein Ort, an dem **Unrecht benannt** und zugleich **Gottes Nähe erhofft** wird. Plakate lassen sich einfach herstellen und z.B. im Altarraum aufhängen. Entweder sie werden selbst gestaltet oder ausgedruckt.

• Beispiele für Frauenzitate:

"Wut ist ein Motor. Ohne Wut verändert sich nichts."

*Alice Schwarzer (*1942), Publizistin*

"Zorn kann zerstören, aber er kann auch wecken."

Bertha von Suttner (1843-1914), Nobelpreisträgerin

"Meine Wut über das Unrecht hat mich stark gemacht."

Esther Bejarano (1924-2021), Überlebende Ausschwitz

"Nicht blinde Wut, sondern bewusster Widerstand verändert die Welt."

Helene Stöcker (1869-1943), Frauenrechtlerin

"Die Wahrheit erträgt keinen Zorn – aber sie braucht ihn."

Ingeborg Bachmann (1926-1973), Schriftstellerin

"Manchmal ist Ärger hilfreicher als Traurigkeit."

Marlene Dietrich (1901-1992), Schauspielerin

"Frauenwut ist kein Makel. Sie ist ein Symptom."

*Sophie Passmann (*1994), Autorin*

"Frauen sollen nicht wütend sein, heißt es. Genau deshalb müssen wir es."

*Margarete Stokowski (*1986), Autorin*

"Wut ist ein Rhythmus, der geschrieben werden will."

*Nora Gomringer (*1980), Lyrikerin*

"Zorn ist ein Signal: Hier stimmt etwas nicht."

Luise Rinser (1911-2002), Schriftstellerin

"Wut ist rational, wenn sie sich gegen Unrecht richtet."

Hannah Arendt (1906-1975), Philosophin

"Wut ist eine kreative Kraft, wenn man sie nicht gegen sich selbst richtet."

*Judith Holofernes (*1976), Musikerin*

"Zorn ist manchmal die einzige klare Sprache."

Ilse Aichinger (1921-2016), Schriftstellerin

"Manchmal ist Empörung notwendig, wenn Unrecht geschieht."

*Margot Käßmann (*1958), Theologin*

"Gott hat keine anderen Hände als unsere; und unsere Empörung ist Teil dieser Hände."

Dorothee Sölle (1929-2003), Theologin,
Zitat aus: "Mystik und Widerstand"

"Ein heiliger Zorn ist besser als lauwarme Tugend."

Teresa von Ávila (1515–1582), Mystikerin

"Der Zorn ist eine Macht, die brennt; doch er kann zum Licht werden, wenn er sich dem Guten zuneigt."

Hildegard von Bingen (1098–1179), Mystikerin

"Jede Frau trägt einen tief verborgenen Brunnen voller Wut in sich."

Original: "Every woman has a well of anger deeply hidden inside."

Audre Lorde (1934–1992), amerik. Schriftstellerin und Aktivistin

"Man findet keinen Frieden, indem man dem Leben ausweicht – und Frauen wurde lange gesagt, auch der Wut auszuweichen, als gehöre sie nicht zum Leben."

Original: "You cannot find peace by avoiding life, and women have long been told to avoid anger as if it were not part of life."

Virginia Wolf (1882–1941), britische Schriftstellerin

"Frauenwut ist kein Problem. Sie ist eine Ressource."

Original: "Women's anger is not a problem. It is a resource."

*Soraya Chemaly (*1966), amerik. Schriftstellerin und Aktivistin*

"Wenn Frauen Wut äußern, werden sie unerwünscht; wenn sie es nicht tun, werden sie unsichtbar."

Original: "When women express anger, they become unacceptable; when they don't, they become invisible."

Simone de Beauvoir (1908-1986), frz. Schriftstellerin

"Wut… sie ist ein Feuer, das Frauen beigebracht wurde zu verbergen."

Original: "Anger… it's a fire women have been taught to hide."

Toni Morrison (1931-2019), amerik. Schriftstellerin

"Wenn Frauen wütend werden, gilt es als Störung. Dabei ist es oft eine Offenbarung."

Original: " When women get angry, it is considered a disturbance. But often it is a revelation."

Kate Millet (1934-2017), amerik. Feministin und Schriftstellerin

"Wut wird als unkonstruktiv gebrandmarkt, um weiblichen Forderungen die Wucht zu nehmen."

*Teresa Bücker (*1984), Journalistin und Autorin*

• Plakate und Poster erstellen:

Plakate oder **Poster** mit Frauen und Zitaten lassen sich sehr einfach mit **KI generieren**. Geben Sie einfach Name, Format, Stil und das entsprechende Zitat ein, das Sie gerne dazu verwenden möchten. Weitere Vorlagen und Beispiele finden sich auf der Homepage www.frauensonntag.de im Downloadbereich.





Abb.: Plakate KI generiert mit ChatGTP Audre Lourde und Margot Käßmann

• Beispiele für Plakate zu gesellschaftlichen Themen:

Plakate oder Installationen zu **gesellschaftlichen Fakten** können mit **biblischen Worten** und einem **Symbol der Hoffnung** verbunden werden. Die Beispiele (z. B. Gender Pay Gap, Altersarmut, Gewalt gegen Frauen, Care-Arbeit, Flucht und Migration) können als Anregung dienen; jedes Team kann eigene Themen und aktuelle Zahlen recherchieren und z.B. mit kurzen Gebetszeilen gestalten.

Gender Pay Gap

Fakt: Frauen verdienen in Deutschland durchschnittlich 16 % weniger als Männer.
Bibel: "Tu deinen Mund auf für die Stummen … und schaffe Recht dem Elenden und Armen." (Spr 31,8–9)
Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) 2024 – Gender Pay Gap 16 %

Altersarmut

Fakt: 21,4 % der Frauen über 65 Jahren in Deutschland gelten als armutsgefährdet.
Bibel: "Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet." (Jes 46,4a)
Quelle: Eurostat 2024 – At-Risk-of-Poverty Rate (Older Women)

Femizide

Fakt: 2024 gab es in Deutschland 308 weibliche Opfer von Tötungsdelikten im Zusammenhang mit Partnerschaftsge-

walt. Jede Woche werden 3 Frauen von ihren (Ex-)Partnern getötet.
Bibel: "HERR, wie lange willst du mich so ganz vergessen?" (Psalm 13,2a)
Quelle: BKA - Lagebilder Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten

Care-Arbeit

Fakt: Rund zwei Drittel aller unbezahlten Sorgearbeit leisten Frauen.
Bibel: "Einer trage des andern Last." (Gal 6,2)
Quelle: Gender Care Gap - ein Indikator für die Gleichstellung - BMBFSFJ

Gewalt gegen Frauen

Fakt: Rund 500 Mal am Tag wird in Deutschland eine Frau Opfer häuslicher Gewalt.
Bibel: "Das Verlangen der Elenden hörst du, HERR" (Ps 10,17a)
Quelle: BKA - Lagebilder Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten

Flucht und Migration

Fakt: **52 %** der weltweit Geflüchteten sind Frauen und Kinder.
Bibel: "Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen." (Mt 25,35b)
Quelle: UNHCR 2024 – Global Trends Report on Forced Displacement

Kirche und Schweigen

Fakt: Jahrzehntelang hat die Kirche geschwiegen, wo sie hätte schreien müssen. Über sexualisierte Gewalt, Missbrauch von Macht und spirituelle Manipulation.
Bibel: "Rufe laut, halte nicht an dich! Erhebe deine Stimme wie eine Posaune." (Jes 58,1a)
Quelle: Forum Studie

• Gestaltungsmöglichkeiten mit der Ausstellung "Die Wut ist weiblich" von Rosa Engel:

Die **Fotografin Rosa Engel**, geb. 1975, aus Aachen, hat eine **Ausstellung** konzipiert unter dem Titel **"Die Wut ist weiblich"**. Es handelt sich um ein **Fotoprojekt**, das aus ihrer eigenen persönlichen Lebensgeschichte heraus entstanden ist. Sie schreibt:



"Ich gehöre selbst zu den Frauen, denen Wut in ihrer Kindheit quasi ‚ab-erzogen' wurde. Erst in den letzten Jahren ist für mich deutlich geworden, was fehlt. Und was es eigentlich bedeutet, nicht all meine Gefühle zu fühlen. Dass ich ein Stück weit wie amputiert bin, weil unsere Wut nämlich (wie alle anderen Gefühle auch) einen Sinn und eine Berechtigung hat. Auf der Suche nach diesem unbekannten Gefühl ist mir zunehmend klar geworden, dass ich nicht die einzige Frau bin, der ihre Wut abhanden gekommen ist..."

Bei der Ausstellung handelt es sich um eine Wanderausstellung, die sowohl ausgeliehen werden kann als auch digital zur Verfügung steht. Die Bilder zeigen Frauen und ihre Wut. Die Fotografien berühren und bieten sehr viel Gesprächsstoff.



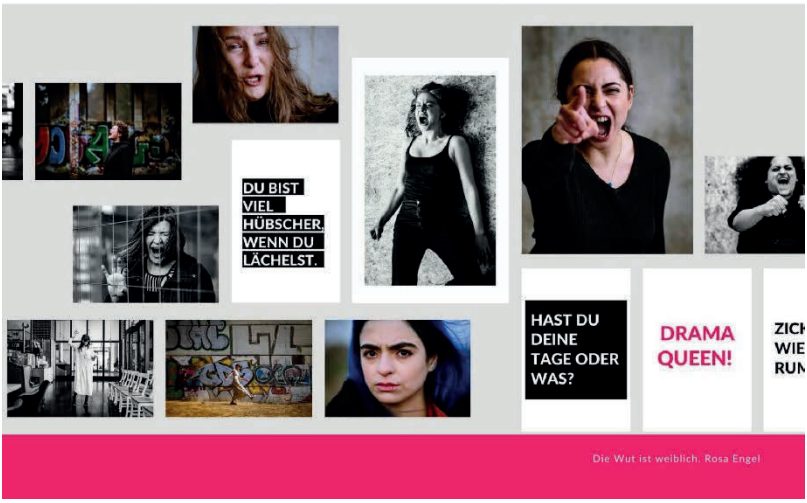
• Wanderausstellung – Große Ausstellung:

Die **große Wanderausstellung** besteht aus **24 Bildern** in der Größe 70 x 50 cm. Ergänzt werden die Bilder durch 10 Text-Tafeln (30 x 45 cm) und 10 QR-Codes (10 x 10 cm) mit weiteren Informationen und Impulsen zum Foto-Projekt und zum Thema weibliche Wut. Die Ausstellung kann über einen Zeitraum ab zwei Wochen ausgeliehen werden.

• Wanderausstellung – Impuls-Ausstellung:

Die **Impuls-Ausstellung** eignet sich für einzelne Wände, Schaufenster und kleine Räume. Sie besteht aus **24 Exponaten** (6 Impuls-Texte, 18 Bilder) in unterschiedlichen Größen von 30x40 bis 45x70 cm auf hochwertigem Fotopapier. Ergänzt werden die Bilder durch QR-Codes und weitere Informationen und Impulse.

Bildbeispiele - Impuls-Ausstellung



• Digitale Ausstellung:

Die **digitale Ausstellung** besteht aus **56 Slides mit Bildern und Texten** aus dem Projekt "Die Wut ist weiblich" zur Präsentation auf Bildschirmen und Leinwänden. Die digitale Ausstellung kann über einen Download Link genutzt werden.

• Weitere Informationen zum Projekt:

Zur Ausstellung sind **Impulskarten als Giveaway** sowie ein Buch erschienen. Die 100 Impuls-Karten zeigen unterschiedliche Motive aus der Ausstellung. Im **Buch** finden sich zahlreiche Bilder aus dem Projekt, Impuls-Texte und Gedanken zum Thema weibliche Wut. Ergänzend kommen drei Frauen zu Wort, die in ihrem Beruf immer wieder mit den Folgen unterdrückter weiblicher Wut zu tun haben.

► Weitere Informationen s. Download www.frauensonntag.de
► Link zur Ausstellung: https://wutistweiblich.rosaengel.de/
► Kontakt: Rosa Engel, Mail: rosa@rosaengel.de

• Gespräche mit Impulsen:

Ida Bach

Hier finden Sie **Anregungen für Gespräche**, z.B. für die Vorbereitung eines Gottesdienstes zum Thema in den Teams oder aber auch z.B. für Frauenveranstaltungen und Frauengruppen, die sich mit dem Thema Wut auseinandersetzen.

• Wann bin ich das letzte Mal wütend gewesen?

- ○ Wie bekomme ich Zugang zu meiner Wut?

• Wie gehst du mit Wut um?

- ○ Mit der Wut von anderen?
- ○ Mit meiner eigenen Wut?

• Ich werde wütend, weil…

- ○ Meine persönliche Grenze überschritten wird
- ○ Ich übergangen werde
- ○ Ich die Ungerechtigkeit spüre

• Wieso fällt es uns Frauen schwer, unsere Wut zu spüren oder zu zeigen?

- ○ Wie war das mit meiner Erziehung und meiner Wut?
  - ○ Wut gehört sich für ein Mädchen nicht
  - ○ Wut ist kein weibliches Gefühl – Frau sollte es nicht fühlen
- ○ Wie erlebe ich den Konflikt zwischen "Wie will ich sein?" und "Was erwarten die anderen von mir?"
- ○ Muss ich mit negativen Konsequenzen rechnen, wenn ich meine Wut zeige?

• Gibt es gesellschaftliche Klischeevorstellungen gegenüber wütenden Frauen?

- ○ Wütende Männer sind durchsetzungsstark?
- ○ Wütende Frauen sind unsachlich oder gar hysterisch

- **Warum ist es wichtig, meine Wut zuzulassen?**
  - Unterdrückte Wut richtet sich entweder gegen andere oder gegen mich selbst
  - Das Gefühl von Ohnmacht schwindet
  - Wut verleiht Energie und ist eine Kraftquelle für die Bewältigung von Krisen

- **Was kann mir helfen meine Wut wahrzunehmen und auszudrücken?**
  - Die Erkenntnis:
    - Ich darf wütend sein – ich darf Wut fühlen
    - Meine Emotionen sind richtig und wichtig
    - Wenn ich meine Wut äußere, ändert sich die Situation

- **Plakate und Poster erstellen:**



Abb.: © Pixabay, post-it-notes-1284667_1920,

Pinnwände bieten eine gute Möglichkeit, um Menschen interaktiv einzubinden. Laden Sie mit einem Impuls dazu ein, die Pinnwand zu gestalten und auf Post-its Gedanken und Emotionen festzuhalten.

- **Beispiele für die Einladungstexte zur Pinnwand-Gestaltung:**
  - Wut, wofür bist Du denn gut?
  - Wann wirst Du wütend?
  - Was macht mich wütend?
  - Wie sich meine Wut anfühlt
  - Gegen-die-Wut-Pinnwand
  - "Alle eure Wut werft auf ihn, denn er sorgt für euch" (Psalm 55,23)



Interessantes und Sonstiges

▶ Wütende Frauen der Reformation

Dr. Andrea König

Da Frauen lange Zeit in ihrer Bedeutung und ihrem Mitwirken an der Reformation keine Beachtung gefunden haben, blieben einige durchaus interessante Aspekte der Reformationszeit unberücksichtigt. Das Engagement von Frauen für die *causa Lutheri* vor allem in den stürmischen Anfangsjahren der Reformation war äußerst vielfältig. Weil die Mehrheit der Frauen sich nicht an den gelehrten Streitgesprächen beteiligen konnte, blieb die öffentliche Stellungnahme eher die Ausnahme. Es mussten andere Möglichkeiten genutzt werden und die gab es. Die Reformation war nicht nur ein Wortgeschehen, bei dem Theologen in lateinischer Sprache um die rechte Lehre kämpften. Die Wut über die Missstände in der Kirche durchzog alle Bereiche des Lebens und erfasste auch Frauen.

Ein anschauliches Beispiel liefert zum Beispiel ein wenig beachteter Entwurf des Malers Lucas Cranach d. Ä. (ca. 1472-1553) aus dem Jahr 1537.[6] In der Skizze für eine Gemälde ist zu sehen, wie Frauen unter dem Einsatz ihrer Haushalts- und Alltagsgegenstände – darunter Mistgabeln, Waschzuber und Dreschflegel – Geistliche und Priester jagen, verprügeln und davon treiben. Cranachs Darstellung ist nicht der einzige bildliche Quellenbeleg, der die Wut und aktive Beteiligung von Frauen an der Umsetzung der Reformation dokumentiert. Ein Flugblatt aus der Zeit des Bildersturms zeigt z.B. die Entfernung eines Kreuzes aus einer Kirche durch eine Gruppe von Menschen, die dieses mit einem Seil über den Vorhof ziehen. In der vordersten Reihe ist mit am Seil ziehend eine Frau dargestellt.

6 Vgl. Lucas Cranach d. Ä. (ca. 1472-1553), "Frauen vertreiben Geistliche", um 1537, Tinte auf Papier, © Germanisches Nationalmuseum Nürnberg. Vgl. dazu ausführlich: Ausstellungsband "Frauen der Reformation im süddeutschen Raum", hg. v. König, A. im Frauenwerk Stein, 2017. Auf Anfrage sind kostenlose Exemplare im forum frauen Wirkstatt evangelisch erhältlich.

Wut, Ärger und Zorn gegen die Missstände in der Kirche in den Anfangsjahren der Reformation äußerten sich auf vielfältige Weise. Auch bei vielen Frauen hatte sich eine große Unzufriedenheit gegenüber der alten Kirche angestaut, die sich auf unterschiedliche Art entlud.

"Werft den Mönch auch in's Weihwasser!"

Einige historische Quellen dokumentieren, dass vor allem in den Anfangsjahren der Reformation die weiblichen Anhängerinnen der Lehre Luthers besonders durch Störungen von Gottesdiensten auffielen. In Anlehnung an Luthers Kritik, dass die Messe zu einem Opfer verkommen sei, brachten die Frauen ihre Wut darüber auf ihre Art und Weise ganz praktisch während der Messfeiern zum Ausdruck und forderten die Ablegung von Riten, die nicht dem Evangelium entsprangen.

Ein eindrückliches Beispiel von wütenden Frauen als Unruhestifterinnen ist durch die Chroniken des Wilhelm Rem (1462-1529) aus Augsburg überliefert. Darin sind mehrere Gottesdienststörungen in den frühen Jahren der Reformation dokumentiert. So hielt Rem fest, wie zunächst zwei Männer während einer Messe mit Weihwasser dem Priester ein Buch mit Riten entrissen, dieses zerschnitten und es in das Weihwasserbecken warfen. Daraufhin, so der Chronist, hätten einige Frauen lautstark in die Protestaktion eingestimmt und gerufen: "Werft den Mönch auch in's Weihwasser!" Weitere Frauen, so Rem fortfahrend, hätten dieser Forderung lautstark, drohend und vehement protestierend zugestimmt.

Vor allem Störungen von Messgottesdiensten waren offenbar ein beliebtes Mittel von Frauen, um ihren Unmut kundzutun. Nur wenige Frauen sind bezüglich solcher Störungen namentlich überliefert, da sie meistens als Gruppen auftraten und es sich um Delikte handelte, die in der Regel strafrechtlich nicht verfolgt wurden. Dennoch sind einige Frauen protokollarisch vermerkt, wie z.B. Ottilie von Gersen (vor 1505-nach 1525), Ehefrau des radikalen Refor-

mators Thomas Müntzer (ca. 1489-1525). Aus einem Beschwerdebrief eines Amtmannes, datiert auf den 9. Januar 1525 an Herzog Georg von Sachsen, geht hervor, dass Ottilie zusammen mit vielen anderen Frauen einige Tage zuvor in der Klosterkirche von Mülverstedt "durch unlustige Handlungen" während der Messe auf sich aufmerksam gemacht "und für Unruhe gesorgt habe". Sie "habe den Prior und seinen Konventsbruder aus dem Konzept gebracht, als sie gerade im Begriff standen, die Vesper zu singen". Der Priester beklagte sich, dass er die Vesper nicht durchführen hätte können. Die Frauen wurden daraufhin offenbar verhaftet und den Bürgern übergeben. Für Ottilie setzte sich ein Bürge ein, so dass sie auf Kaution wieder freikam. Einige Tage später wurde vom Herzog angeordnet, alle beteiligten Frauen zu bestrafen und Ottilie separat in Haft zu nehmen, wenn sie zum Gerichtstermin erscheine. Aber da war Ottilie bereits entkommen.

Der reformatorische Zentralgedanke des "allgemeinen Priestertums" trug entscheidend dazu bei, das Selbstbewusstsein von Frauen und auch ihre Gefühlslage in den Anfangsjahren der Reformation zu stärken. Die Lehre besagte, dass alle Menschen einen gleichen und unmittelbaren Zugang zu Gott haben. Einige Frauen forderten daraus direkt praktische Konsequenzen. Sie wollten es in dieser historischen Umbruchsituation den Männern gleichtun. In Nürnberg ist eine Frau ohne Nennung ihres Vornamens in die Quellen eingegangen: so ist dort dokumentiert, dass eine Frau Vogelin (Daten unbekannt) am Ostermontag 1524 die Kanzel der Spitalkirche bestieg, um selbst zu predigen. Ihr Anliegen wurde offenbar nicht ernst genommen. Man nahm sie fest und bezichtigte sie der Trunkenheit.

Davon ich singen und sagen will

Frauen verliehen ihren Gefühlen und ihrer Wut noch auf andere Weise Ausdruck. Sie stifteten Unruhe und taten dies auf eine besondere Art: Sie störten Gottesdienste durch Übertönen mit ihrem lautstarken Gesang.

Luther hatte die Wiederbelebung der frühchristlichen Praxis des Gemeindegesangs in deutscher Sprache gefordert. Der Reformator sah das Liedgut als unverzichtbaren Bestandteil der Liturgie an. Frauen wurden mit ihrem Gesang so zu handelnden Subjekten mit einem wesentlichen Anteil an der musikalischen Gestaltung von Gottesdiensten.



Abb.: Wütende Frauen zur Zeit der Reformation, KI-generiert ChatGTP

Über die liturgischen Reformen hinaus, wurden die Lieder jedoch auch bald als Protestlieder angestimmt. Frauengruppen und auch Männer versammelten sich vor Kirchen oder Klöstern, um mit Gesang die Stundengebete oder Messfeiern zu stören. Solche Aktionen sind beispielsweise aus Augsburg überliefert, wo Frauen und Männer sich am Adventssonntag trafen, um durch ihren Gesang das Stundengebet des Konvents in St. Ulrich zu hindern. Auch während Messfeiern, Prozessionen oder Beerdigungen wurde der Gesang eingesetzt, um altgläubige Priester nieder zu singen. In Schweinfurt zogen Frauen und Männer singend durch die Straßen, um die Einführung der Reformation zu forcieren. In Lübeck ging diese Methode als sog. "Singekrieg" sogar in die Geschichte ein. Das Singen wurde zu einer der schärfsten Waffen und zum Markenzeichen der Reformation.

Wütender Gesang ist ein kraftvolles Mittel zum emotionalen Ausdruck und kann in verschiedenen Kontexten genutzt werden, um Gefühle zu verarbeiten oder zu kommunizieren. In der lutherischen Kirche wird der Gesang als eine der zentralen Ausdrucksformen des Evangeliums betrachtet, wobei ein breites Spektrum an Emotionen, einschließlich starker Gefühle, seinen Platz finden kann.

▶ Filmempfehlung

Ein Tag ohne Frauen

Dokumentarfilm, 74 Min., USA/Island 2024, Regie: Pamela Hogan



Abb.: © Pixabay, theater-8569119_1920, wernerredlich

Am 24. Oktober 1975 legten 90 Prozent der Isländerinnen ihre Arbeit nieder – sowohl die Erwerbsarbeit als auch die unbezahlte Hausarbeit sowie die Kinderbetreuung. Das öffentliche Leben stand still. Die Geschäfte blieben geschlossen, die Küchen blieben kalt, die meisten Schulen standen leer, viele Flugverbindungen wurden gestrichen. Und die Streikenden brachten ihre Kinder zu den Arbeitsstellen ihrer Männer. Tausende Frauen aus allen Landesteilen versammelten sich auf einem Platz am Hafen der Hauptstadt Reykjavík. Die Frauen wollten nicht länger hinnehmen, dass ihre Arbeit in Betrieben und Familien nicht wahrgenommen wurde, dass ihre Stimmen nicht gehört wurden, ihnen der Zugang zu wichtigen Bereichen der Gesellschaft verwehrt blieb und dass sie für die gleiche Arbeit oft deutliche niedrigere Löhne erhielten als ihre männlichen Kollegen. Der massive Frauenstreik ging in die Geschichte ein. Im Film erzählen Zeitzeuginnen, wie es dazu kam.

Die Aktion von 1975 stellte keine einmalige Aktion dar, sondern einen historischen Einschnitt. Die Frauenbewegung in Island bewirkte vieles. So wurde z.B. 1980 Vigdís Finnbogadóttir die erste demokratisch gewählte Staatspräsidentin der Welt und amtierte 16 Jahre lang. 1982 wurde Gudrún Erlensdóttir als erste Frau an den Gerichtshof berufen und später die erste Oberste Richterin des Landes. Heute besteht das Parlament zu 48 Prozent aus Frauen, eine der höchsten Frauenquoten der Welt.

► Literaturempfehlungen



Weibliche Wut? Die ist auch nicht neu in der Literatur. Wütende Frauen begegnen uns in vielen Romanen und Tragödien. Nichtsdestotrotz gilt auch hier Wut eher als hysterische Emotion. Seit geraumer Zeit wird das Thema Wut und weibliche Wut jedoch differenzierter dargestellt und von vielen Autorinnen aufgegriffen. Weibliche Wut wird zum Thema. Hier finden Sie ein paar aktuelle Literaturtipps in Auswahl:

► Mareike Fallwickl: "Die Wut, die bleibt"

Helene, Mutter von drei Kindern, steht beim Abendessen auf, geht zum Balkon und stürzt sich ohne ein Wort in den Tod. Die Familie ist im Schockzustand. Plötzlich fehlt ihnen alles, was sie bisher zusammengehalten hat. Mareike Fallwickl skizziert in diesem Roman auf drastische Weise, was geschieht, wenn eine erschöpfte Mutter aufgibt, beschreibt die Lücken, die sie hinterlässt und die weibliche Wut, die bleibt. Sie seziert Tabuthemen, veraltete Rollenbilder und legt den Finger in die klaffenden Wunden unserer Gesellschaft. Erschienen 2023 als Taschenbuch im Rohwolt Verlag.

► Stephanie Lohaus: "Stärker als Wut"

Die Autorin beschreibt in diesem Buch klug und eindrücklich fünf Jahrzehnte Feminismus. Sie wirft einen Blick auf die vielfältige Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Lohaus beschreibt die Latzhosen der 1980er, die Girlies der 90er, das Unverständnis und die Brüche zwischen den Frauenbewegungen in Ost und West. Sie geht auf die Entwicklung von Gleichheits- und Differenzfeminismus ein, den Kitaausbau, die ersten Frauenbeauftragten und auf Subkulturen. Sie stellt wichtige Fragen: Woher kommt, wohin geht der Feminismus? Was ist erreicht, was muss weiter erstritten werden? Erschienen 2023 im Suhrkamp Verlag.

►Soraya Chemaly: "Speak out! Die Kraft weiblicher Wut"

Die US-amerikanische Aktivistin Soraya Chemaly zeigt in ihrem aufrüttelnden Buch, welche befreiende Kraft in weiblicher Wut steckt. Sie liefert packende Erfahrungsberichte und eine beeindruckende Recherche wissenschaftlicher Studien. Sie arbeitet u.a. die sozialen Mechanismen heraus, wie schon kleine Mädchen dazu gebracht werden, ihren Unmut nicht zu äußern. Sie zeigt, welche körperlichen und psychischen Krankheiten durch unterdrückte Wut entstehen. Soraya Chemaly ist eine woman of color, darum denkt sie rassistische Diskriminierung immer mit, ebenso wie die Benachteiligung von queeren Menschen. Am Ende ihres Buches gibt Soraya Chemaly Ratschläge, wie sich Empörung und Wut konstruktiv für nachhaltige Veränderungen einsetzen lassen. Erschienen 2020 im Suhrkamp Verlag.

►Tara-Louise Wittwer: "Nemesis' Töchter"

Tara-Luise Wittwer erklärt und bespricht feministische Perspektiven auf ihrem Instagram-Account "Was Tara sagt", sie kontert auf TikTok sexistischen Männern, die Dating-Tipps geben und postet humorvolle Clips. In ihrem Buch beschreibt sie ihren eigenen Weg, der sie von einer einverstandenen Mitläuferin des Patriarchats zu einer, wie sie sagt, wachen und wütenden Frau gemacht habe. Nun soll die Wut aber wiederkehren und damit auch Gerechtigkeit für die Frauen – Gründe dafür gibt es genug und Wittwer zählt sie auf: Opfer von Gewalt zu sein, belächelt zu werden, den Mental Load als Ehefrau und Mutter zu tragen, Körper- und Schönheitsidealen unterworfen zu sein u.v.m. Es ist ein Plädoyer für die Anerkennung weiblicher Wut. Erschienen 2025 im Knaur Verlag.

►Ciani-Sophia Hoeder: "Wut und Böse"

Wut ist nicht gleich Wut. Dieses Fazit zieht Ciani-Sophia Hoeder in ihrem Buch. Sie fasst Ergebnisse der Forschung zusammen: Bestimmte Emotionen würden demnach manchen Bevölkerungsgruppen eher zugeordnet als anderen. So sei Furcht in vielen Kulturkreisen zum Beispiel weiblich konnotiert, Wut dagegen eher männlich.

Gerade denjenigen Personen, die wegen struktureller Benachteiligungen die meisten Gründe hätten, wütend zu sein, würde die Rechtmäßigkeit ihrer Emotion aberkannt. Hoeder nennt viele Beispiele sowohl aus ihrem persönlichen Umfeld als auch aus der öffentlichen Debatte, in denen wütenden Frauen die Rechtmäßigkeit ihrer Wut abgesprochen wurde. Die Autorin will Mut machen, die eigene Wut zu nutzen und auch andere darin zu unterstützen. Erschienen 2021 im Hanserblau Verlag.

► Maike Schöfer: "Nö – eine Anstiftung zum Nein-Sagen"

Maike Schöfer ist evangelische Pfarrerin in Berlin und arbeitet queerfeministisch. In ihrem Buch erzählt sie, wie sie das Nein erst verlernte und dann kraftvoll wiederfand. "Ich konnte richtig gut Nein sagen, wenn es um Ungerechtigkeiten bei anderen ging – aber nicht bei mir selbst", sagt sie in einem Interview. Ein Wendepunkt war ihre eigene Ehe, zu der sie schließlich entschlossen Nein sagte: "In mir staute sich so ein wütender Ball an, der rausmusste." Ihr Buch ist eine Einladung, gesellschaftliche Erwartungen zu hinterfragen. Sie beschreibt u.a., wie die Gesellschaft vor allem Frauen Wut und Aufbegehren abtrainiert hat. Die Pfarrerin plädiert für einen bewussten Umgang mit Grenzen. Erschienen 2025 im Piper Verlag.

► Desireé Oostland: "Emotionen – Unterdrückte Wut sucht andere Wege" – Artikel ZEIT am Wochenende Ausgabe 26/2025

Die Autorin schreibt darüber, wie emotionales Bewusstsein im Kindesalter entwickelt wird. Sie beschreibt verschiedene Erziehungsstile im Umgang mit den Gefühlen. Oft lernen Kinder nicht, ihre Emotionen bewusst wahrzunehmen. Daraus können sich Defizite entwickeln. Wutlosigkeit, so die Autorin ist kein Zeichen von Stärke. Wer Wut nicht kennt, erkennt oft auch seine eigenen Bedürfnisse nicht. Rollenbilder und Stereotype prägen den Umgang ebenfalls. Gefühle suchen sich dann eigene Wege, wenn sie tabuisiert werden. Während Jungs eher aggressiv werden, richten Mädchen Gefühle gegen sich selbst, z.B. in Angst- und Essstörungen.

▶ Backen mit Emotionen

Wer mit Leib und Seele gerne kocht und backt, kennt es vielleicht: man erlebt alle Emotionen von Freude, Überraschung bis Ärger und auch mal Wut. Beim Backen gibt man Liebe hinzu und bei bestimmten Teigen schwingt die Angst mit, ob es denn tatsächlich etwas wird. Von wütenden Küchenerlebnissen sollte man sich auf jeden Fall nicht abhalten lassen, denn am Ende verwandelt sich die Wut meistens wunderbar in Freude, wenn man andere Menschen mit den Backergebnissen beschenkt. Hier finden Sie ein Rezept als Ideenanregung nicht für Wut-, sondern für Mut-Kekse. Verschenken Sie diese, z.B. nach dem Gottesdienst beim Kirchencafé:



Abb.: KI-generiert, ChatGTP

Mut-Schokoladenkekse:

80 Stück

225 g weiche Butter
225 g Zucker
1 Ei
1 ½ TL Vanillearoma
240 g Mehl
80 g Kakaopulver
½ TL Salz

Butter und Zucker schaumig rühren. Ei, Vanille und Salz dazugeben. Mehl und Kakao mischen. Ebenfalls dazugeben. Teig durchkneten, auf eine Fläche geben und zu einem Ballen formen. In Folie hüllen und 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen. Ofen auf 175Grad vorheizen. Teig nochmals durchkneten. Dann ca. 3mm dick ausrollen und ausstechen. Auf ein Backblech legen und ca. 10 Minuten backen. Mit Zuckerguss oder Lebensmittelfarbe beschriften. Gut auskühlen lassen. Guten Appetit!



Anhang

▶ Quellen- und Abbildungsverzeichnis

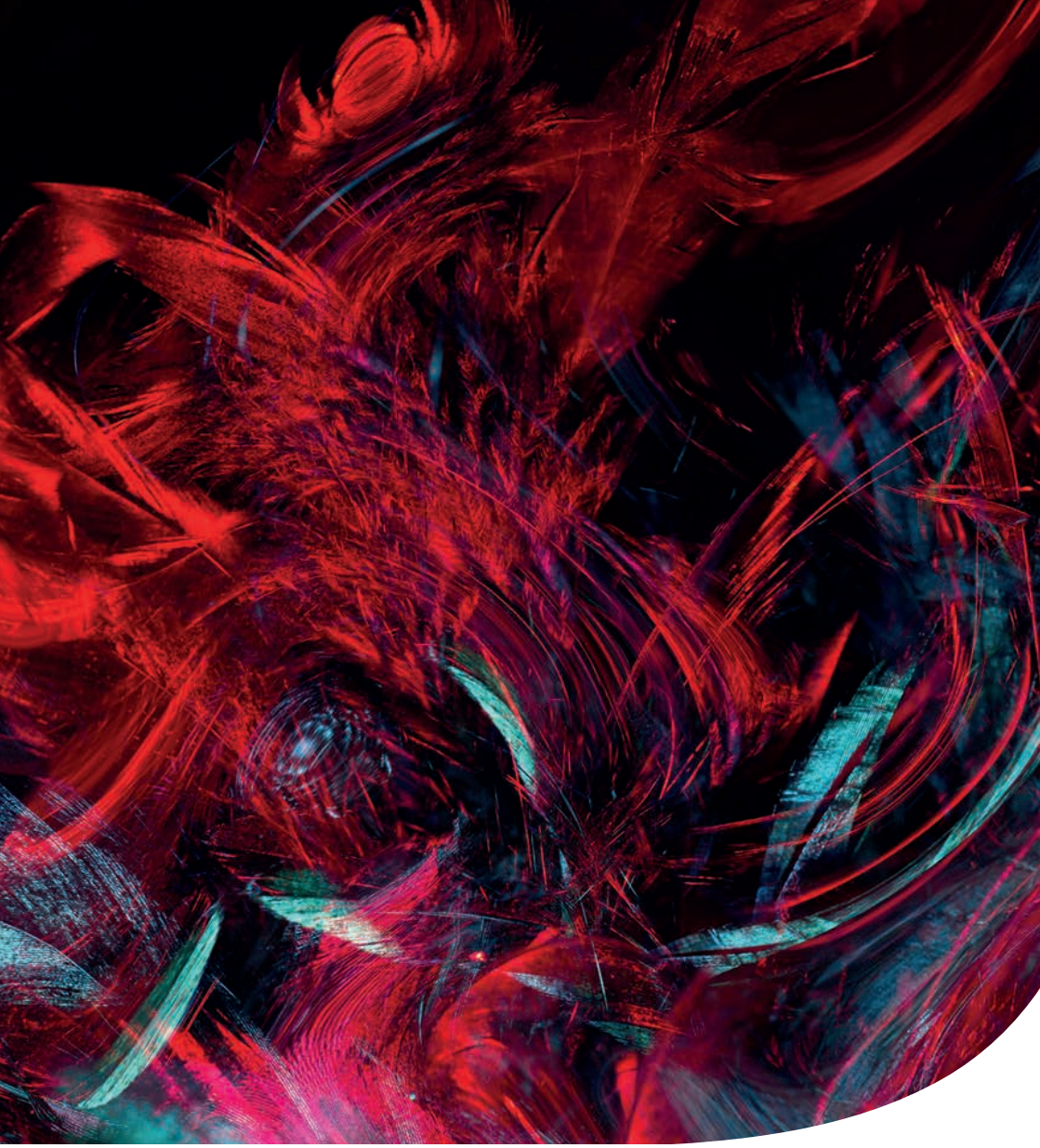
- Titelbild sowie im Innenteil Seiten 1,33,49,61, 73, 83 © Bild "Abstrakt", Merlinghpainting, Pixabay, https://pixabay.com/photos/abstract-painting-wallpaper-pattern-5985788/
- Bilder im Innenteil wie a.a.O. KI-generiert ChatGTP
- Bibeltexte Lutherbibel, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart
- Foto Dorothee Sölle, S.16, mit freundlicher Erlaubnis © Burkhard Bartel
- Bild- und Materialauszüge Ausstellung "Die Wut ist weiblich", S.68-70, mit freundlicher Genehmigung © Rosa Engel

Weiterführende Literatur:

- Frevel, Christian, Art. Zorn, in: Handbuch theologischer Grundbegriffe zum Alten und Neuen Testament (2015), 474–477.
- Kappelhoff, Hermann u.a. (Hg.): Emotionen. Ein interdisziplinäres Handbuch, Heidelberg, Metzler Verlag, 2020.
- Janssen, Claudia; Kessler, Rainer, Art. Emotionen, in: Sozialgeschichtliches Wörterbuch zur Bibel (2009), 107–112.
- Sutter Rehmann, Luzia, Strong Emotions / Wut in der Bibel, in: FAMA (2019) (https://fama.ch/artikel/2019-3-strong-emotions/).
- Teuchert, Lisanne: Die Wiederkehr der Rache: Emotionen, Überzeugungen und Praktiken aus theologischer Perspektive, Berlin/Boston, Walter de Gruyter, 2024.

Weitere Materialien, Bilder und Vorlagen zur Bearbeitung und Verwendung finden Sie auf der Homepage unter www.frauensonntag.de. Sollten Sie einen Frauensonntag oder Gottesdienst feiern, können Sie uns gerne Termin und Ort mitteilen. Wir veröffentlichen die Termine auf der Homepage. Mail an: forum-frauen@elkb.de. Alle Materialien lassen sich auch kostenlos über den Webshop bestellen unter: www.himmelsmarkt.de

www.frauensonntag.de



Wirkstatt evangelisch

evangelische FRAUEN*

EVANGELISCHE FRAUEN IN BADEN

www.frauensonntag.de

Wirkstatt evangelisch in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern