

Ansprache zum Dekanatsfrauengottesdienst „Wut – hat keinen guten Ruf“

8. August 2026 in St. Jakob

von Pfarrerin Silvia Jühne

Liebe Frauen und Freund*innen,

Wut kann ganz plötzlich in einem brennen.

Ein brennendes Gefühl.

Eine Mischung aus Trauer, Enttäuschung und Verletzung.

Es steckt viel Energie in diesem Gefühl, durchaus auch zerstörerisches Potenzial. Vielleicht hat Wut auch deshalb keinen guten Ruf und steht v.a. Frauen nicht gut an. Oder sie passt vielmehr nicht in die weibliche Rollenerwartung der fürsorglichen, liebevollen und zurückhaltenden Frau.

Schon in der Bibel finden wir die Wut. Aber auch hier finden wir v.a. Männer, die wütend sein dürfen. Propheten, Könige, selbst Gott wird im Zorn und in Wut gezeigt.

Aber wütende Frauen? Fast nie. Martha ist ein seltenes Beispiel. Sie geht Jesus entgegen und macht ihm einen Vorwurf: "Herr, wärst du hier gewesen, mein Bruder wäre nicht gestorben!" (Joh 11,21).

Und die syrophönizische Frau hätte gegenüber Jesus alles Recht gehabt, mit dem Fuß auf den Boden zu stampfen und loszuschreien: „Jesus, das ist total ungerecht. Das kannst Du doch nicht ernst meinen!!!“ Auch sie spürt sicherlich die Wut in sich hochsteigen – Trauer und Enttäuschung über Jesus, der auf einmal einen Unterschied zwischen dem Volk Israel und den anderen Völkern macht; und dann dieses Brennen, das sich nur schwer verdrängen lässt.

Doch diese Frau reagiert mit einer klugen, vernünftigen Antwort, die Jesus wiederum unter Druck setzt. Sie appelliert an seine Barmherzigkeit und führt die Nächstenliebe ins Spiel. Und so bewirkt sie bei ihm eine Veränderung!!! Wie in einem Streitgespräch zwischen Schriftgelehrten lenkt Jesus ein und wirkt ein Heilungswunder an dem Kind dieser Frau.

Vielleicht würde man die Frau heute als aggressionsgehemmt bezeichnen. Aber sie eigentlich handelt sie sehr klug, denn sie blickt noch weiter.... Sie lässt sich nicht von ihrer Wut regieren, sondern geht strategisch vor: Wo sollte sie sonst noch Hilfe für ihr Kind finden!? Um ihr Ziel für ihr Liebstes zu erreichen? Die Wut wird hier zur Energie, die Heilung bewirkt!

Wut begegnet uns in der Bibel auch und vor allem in den Psalmen; dem Gebetbuch der Bibel. Dort finden wir wütende Gebete: "Wie lange noch, HERR? Wie lange.." (Ps 13). Oder: "Brich den Arm der Frevler!" (Ps 10). Worte, die wir heute selten im Gottesdienst hören. Aber sie stehen da, in der Bibel.

Und sie stehen auch als Einladung an uns da: Bring auch Du deine Wut vor Gott. Lass sie nicht allein in dir gären. Auch wenn Dein Umfeld Dir die Rückmeldung gibt, dass Dir Wut ganz und gar nicht steht...

Wütende Frauen gelten in unserer Gesellschaft ja schnell als schwierig oder gar hysterisch. Dabei ist die Wut ein ehrlicher Ausdruck von Verletzung und Sehnsucht! Die aufkommende Wut zeigt uns: Das hier ist jetzt wirklich wichtig. Hier geht es um Etwas, dass Dir etwas bedeutet! Und das ist ein Teil der positiven Kraft, die in der Wut steckt: Sie zeigt uns, was uns wirklich wichtig ist.

Zugleich legt Wut offen, wo wir uns ohnmächtig fühlen – in uns selbst und in der Welt.

In solch einem Moment der Ohnmacht wird spürbar, wie Kontrolle bricht, und wie unser Halt verrutscht.

Ohnmacht breitet sich aus, wenn unsere Träume platzen; wenn du alles gibst und es trotzdem nicht reicht; wenn du Ungerechtigkeit spürst z.B.:

- weil Frauen für dieselbe Arbeit weniger verdienen

ODER

- weil alleinerziehende Mütter jeden Monat rechnen müssen, ob es reicht ODER

- weil Frauen im Alter arm sind, obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet und gesorgt haben.

Ohnmacht entsteht, wenn Körper von Frauen bewertet, kontrolliert, bedroht werden ODER wenn Stimmen von Frauen überhört oder belächelt werden.

Die hochsteigende Wut zeigt uns dann, dass uns das Alles nicht egal ist. Sie ist das Aufleuchten einer verletzten Hoffnung auf eine bessere. Sie stärkt in uns den Drang: Hier muss was getan werden!

Heute sagen einige Frauen: Unsere Wut ist nicht unser Fehler. Sie ist unsere Kraft. In der Literatur finden wir berührende Beispiele:

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

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

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

Diese Stimmen klingen wie ein Chor, der unterstreicht: 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-Stimmen werden gleich gehört.

Die Wut von Männern wird als Stärke gehört und gewertet.

Die Wut von Frauen wird als Hysterie gehört und gewertet.

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

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

Die Wut von Müttern in Armut? – sie wird beschämt und verdrängt.

Manche Wut darf in unserer Gesellschaft laut sein. Andere soll schweigen und verschwinden.

Das Andere ist unbequem.

Aber Gott hört alle Wut-Stimmen – auch wenn wir manchmal etwas nachhelfen müssen, wie die Syrophöinzierin bei Jesus ... 😊

Liebe Freund*innen, es gibt aber auch Wut, die nicht laut ist, sondern leise.

Bestimmt kennen Sie Menschen, die Hemmungen haben, ihre Wut zu äußern. Oft richten sie diese Wut dann gegen sich. Oder sie suchen nach Gründen, in ihrer eigenen Unzulänglichkeit... Das kann auf Dauer krank machen: Herzklopfen, Scham, Schuld können die Folge sein – manchmal sogar Depressionen.

Aber auch diese leise, nach innen gewendete Wut bleibt Gott nicht verborgen. Denn Gott sieht in unsere Herzen.

Natürlich, liebe Freund*innen, Wut ist ein zweischneidiges Schwert! Sie kann zerstören, wenn sie blind losbricht und wenn sie sich gegen Schwächere richtet.

Aber Wut kann auch schützen. Wir spüren sie im Körper: Sie lässt uns größer werden, unsere Stimme lauter, unseren Blick klarer und entschlossener.

Wut ist eine archaische Kraft, die Grenzen zieht, Gefahren abwehrt, und die nötige Energie gibt, um für andere einzustehen.

In unseren Beispielgeschichten am Anfang und aus der Bibel zeigt sich, dass Wut nicht das Gegenteil von Glauben ist. Oder gar das Gegenteil von Liebe.

Nein: Wut ist vielmehr die Schwester von Glauben und Liebe.

Wut zeigt: Wir haben diese Welt noch nicht aufgegeben und glauben an Veränderung.

Wut zeigt: Wir haben das Gespür für Ungerechtigkeit noch nicht verloren und sehnen uns nach Gerechtigkeit.

Und Wut zeigt: Wir sind lebendig und Gott ist es auch!

Darum wir im Geist der Bergpredigt zusammen fassen: Selig sind, die wütend sind. Denn ihre Wut ist Ausdruck von Liebe. Und ihre Wut kann die Welt verändern.

Solche Wut steht Frauen – und nicht nur ihnen – SEHR GUT!!! Amen.

(Ansprache enthält Gedanken aus der Arbeitshilfe „Wut“ des Forum Frauen)