

## Frauensonntag 2026

### Thema: WUT

Der Frauensonntag wird in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern (ELKB) traditionell am Sonntag Lätere oder auch Laetare (lat. "freue dich") gefeiert. Der Sonntag Laetare ist der vierte Sonntag in der Passionszeit und fällt 2026 auf:

### Termin: Sonntag, 15. März 2026

In vielen Gemeinden in Bayern ist es üblich geworden, am Sonntag Laetare einen Frauengottesdienst oder einen von Frauen gestalteten Gottesdienst für die ganze Gemeinde zu feiern. Aufgrund der Nähe zum Weltgebetstag wird der Frauensonntag in Bayern auch zu anderen Zeiten und im ganzen Kirchenjahr gefeiert. Die Ausgabe zum Frauensonntag und die Materialien sind so gestaltet, dass sie an die eigenen Ideen und Möglichkeiten vor Ort angepasst werden können. Die Ausgabe erscheint jährlich und enthält einen ausgearbeiteten Gottesdienstentwurf sowie viele alternative Bausteine, die nach eigenen Wünschen zusammengestellt werden können. Auf der Homepage forum.frauen im Downloadbereich zum Frauensonntag finden sich die Vorlagen der Ausgabe auch zur eigenen Bearbeitung.

### Titel und Thema 2026: Wut

Die neue Ausgabe zum Frauensonntag 2026 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 besondersbrisant, 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. 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? Und 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 2026 laden wir Sie herzlich ein zu einer Gefühlsreise.

### **Weitere Informationen zum Frauensonntag**

Kontakt: Dr. Andrea König

Mail: [forum-frauen@elkb.de](mailto:forum-frauen@elkb.de)

forum frauen Wirkstatt evangelisch

[www.forum-frauen.de](http://www.forum-frauen.de)

[www.frauensonntag.de](http://www.frauensonntag.de)

