

## Frauensonntag 2026: Wut

### Begleitmaterial: Gespräche mit Impulsen

Ida Bach

**Hier finden Sie Anregungen für Gespräche, z.B. für die Vorbereitung eines Gottesdienstes zum Thema in den Teams oder 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 übergeangen 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 – eine 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 sogar 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

