

Befreiende Wut

Predigt zum Gottesdienst am 13.09.2026

Teil der Predigtreihe „Gefühlswelten“

[inspiriert durch und angelehnt an die Arbeitshilfe zum Frauentag 2026 zum Thema Wut]

Liebe Gemeinde,

Wut ist ein starkes Gefühl. Wir alle kennen es. Was macht Sie wütend? Ärgerlich? Zornig? Sauer? Überlegen Sie doch mal, wenn Sie die folgenden Situationen hören, ob Sie sich da irgendwo reinfühlen können.

- So eine unverschämte Bemerkung war das vorhin. Und es ist doch jedes Mal dasselbe: Die schlagfertige Antwort fällt mir erst Stunden später ein.
- Rund 500 Mal geschieht es an einem einzigen Tag in Deutschland: Eine Frau erlebt häusliche Gewalt.
- Die zweite Kasse macht auf: Und sofort schießt jemand an mir vorbei, der eindeutig hinter mir in der Schlange stand. Dabei habe ich es heute doch so eilig...
- Beim letzten Streit mit meiner Tochter wurden Türen geknallt. Dinge wurden gesagt, die ich nun bereue. Aber jetzt will sie keinen Kontakt mehr.
- Jahrzehntlang haben Verantwortliche geschwiegen zu sexualisierter Gewalt und Machtmissbrauch in Kirchen und religiösen Gemeinschaften.
- Meine Kolleg*innen und ich strengen uns so an, die Anforderungen so gut wie möglich zu erfüllen. Und jetzt werden wir in der Teamsitzung trotzdem runtergemacht.
- Jedes Jahr aufs Neue hören wir beim Weltgebetstag, wie Frauen in den verschiedenen Ländern der Welt aufgrund ihres Geschlechtes benachteiligt werden und weniger Bildungschancen haben.
- In Sachsen-Anhalt wurde gewählt. Vielleicht aus Wut gewählt? Eine rechtsextreme Partei zieht mit großer Mehrheit in den Landtag ein. Ihre Werte stehen gegen all das, woran ich glaube. Wie soll das nur weitergehen, wenn uns so viel trennt?

Alles Gründe, wütend zu sein. Auf eine Person, auf Verantwortliche, auf Täter*innen. Haben Sie beim einen oder anderen Beispiel Wut gespürt, sich an Wut erinnert? Oder sind Sie vielleicht gerade aus ganz anderen Gründen wütend? Erlauben Sie sich das überhaupt?

Bei der Vorbereitung der Sommerkirche haben wir diskutiert, ob wir die Wut mit aufnehmen sollen. Wut, das ist ein heißes Gefühl. Das ist Herzklopfen, Röte, die ins Gesicht steigt. Das sind angespannte Schultern, zusammengezogene Augenbrauen, geballte Fäuste, knallende Türen, vielleicht Schreie oder auch Tränen. Wut schäumt, Wut lässt uns fast platzen.

Wir haben uns in der Vorbereitung gefragt: Ist dieses Gefühl nicht zu negativ für einen Gottesdienst? Aufbrausend, unberechenbar und laut? Ja gar zerstörerisch? Ist das nicht ein „schlechtes Gefühl“? Sollten wir – gerade als Christ*innen – nicht lieber ausgeglichen sein? Liebevoll und sanftmütig?

Aber in der Bibel, da gibt es Wut. Es gibt wutentbrannte Männer: Mose, als er das Volk ums goldene Kalb tanzen sieht zum Beispiel, Propheten, Könige. Und Gott selbst kennt diese Emotion auch, wenn es heißt, dass sein Zorn entbrennt.

Jesus haben wir in der Lesung auch ganz schön verärgert erlebt. Das war, als seine Begleiter*innen die Kinder nicht zu ihm durchlassen wollen, damit er sie segnen kann. Und als seine Gegner ihm eine Heilung am Sabbat vorwerfen, ist er wütend und traurig über ihre Unbarmherzigkeit.

Vielleicht wäre Ihnen bei der Frage nach einem wütenden Jesus auch die sogenannte Tempelreinigung eingefallen, wo er die Tische umwirft und deutlich macht, dass der Tempel kein Kaufhaus ist. Als ich meiner Grundschulklasse diese Geschichte – ziemlich anschaulich – erzählt habe, waren einige richtig erschrocken. Aber dann hatten sie schnell eine Erklärung: Da war Jesus eben etwas wirklich wichtig. Keine blinde Wut – vor der warnt die Bibel ausdrücklich –, aber eine Art „gerechter Zorn“, würden wir vielleicht sagen.

Wütende Männer gibt es in der Bibel also einige. Ihre Wut wird beim Namen genannt. Aber wütende Frauen? Da wird es plötzlich erstaunlich still. An keiner Stelle wird ausdrücklich von einer Frau gesagt, dass sie wütend war. Ich finde das ganz schön bezeichnend. Die Wut von Frauen wird und wurde schon so oft überhört. Und abgewertet – „die ist doch kindisch/unsachlich/hysterisch“. Viele Frauen haben gelernt, ihre Wut zu unterdrücken. Aber sie ist trotzdem da – und wir haben wirklich allen Grund dazu. Auf den Schultern von Frauen lastet so viel: Care-Arbeit, Altersarmut, Sexismus, Gewalt gegen Frauen, Diskriminierung... In den letzten Jahren hat sich ein Begriff gebildet: „*female rage*“. Weibliche Wut. Um der Emotion auch und gerade bei Frauen mehr Akzeptanz zu verschaffen. Den vielen Ungerechtigkeiten bewusst mit Wut zu begegnen. Eine Grenze zu setzen und zu schützen. Und dadurch Veränderungen voranzutreiben.

Ich bin mir sicher, dass auch die Frauen der Bibel Wut gefühlt haben. Und ganz ohne Ergebnis bleibt die Suche auch nicht. Martha, eine der Jüngerinnen, ist eine Frau der Bibel, die Wut erkennen lässt: Als Jesus bei ihr und ihrer Schwester Maria zu Besuch ist und sie allein mit der Bewirtung beschäftigt ist, wird sie irgendwann ärgerlich, stellt sich vor Jesus hin und sagt: Sag doch meiner Schwester Maria, dass sie mir helfen soll. Alles muss ich allein machen. Und als Marthas Bruder Lazarus im Sterben liegt und Jesus trotz Benachrichtigung ewig nicht kommt und es dann zu spät ist, geht Martha Jesus entgegen und sagt: „*Herr, wärest du hier gewesen, mein Bruder wäre nicht gestorben!*“ (Joh 11,21). Ein Vorwurf: deutlich, direkt, aus Schmerzen geboren. Martha sitzt Jesus dabei nicht zu Füßen, sie steht aufrecht vor ihm. Wer empört ist, richtet sich auf, empor. Steht für sich ein.

Jesus tadelt diese Empörung, diese Wut mit keiner Silbe. Er entwertet sie auch nicht. Martha ist zugleich die eine Frau, die in der Bibel Jesus als Messias bekennt – mit denselben Worten wie Simon Petrus, auch so einer mit starken Gefühlen. Die Stärke ihrer Emotionen macht die beiden nicht blind, sondern lässt sie klar sehen.

Auch die Psalmen kennen wütende Gebete: „*Wie lange noch, HERR?*“ (Ps 13). „*Brich den Arm der Frevler!*“ (Ps 10). Worte, die wir heute selten im Gottesdienst hören. Im Gesangbuch sind diese Sätze als Lieder auch nicht angekommen. Aber sie stehen in der Bibel. Sie stehen da als Einladung: Auch deine Wut kannst du Gott zeigen. Sie hat ihr Recht. Lass sie nicht allein in dir. So viele Menschen sind heute wütend. Auf ihre Lebenssituation, auf die Politik, auf die Welt. Und so viele sind wütend auf die Wut der anderen... Ich glaube, Gott wischt diese Wut nicht weg, er hört sie an.

Wut legt frei, wo wir zutiefst verletzt sind, auch wo wir uns ohnmächtig fühlen – in uns und in der Welt. Angesichts von Ungerechtigkeit, die ich erlebe oder die ich miterlebe. Wut zeigt, dass mir das nicht egal ist. Wut sagt: Stopp. So nicht. Und dann liegt in ihr das Versprechen, dass Kraft zum Widerstand, dass Energie vorhanden ist.

Wut ist eine 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. Wut ist Energie. Wut ist Licht. Wut ist Fürsorge. Und jede wütende Stimme klingt anders: laut, leise, gebrochen, trotzig.

Aber nicht alle Wut wird gleich gehört. Die eine klingt nach Stärke und Macht. Imponiert. Die andere wird abgewertet und abgewehrt als Hysterie. Die Wut von marginalisierten Menschen? Allzu oft lächerlich gemacht. Manche Wut darf laut sein, andere soll verschwinden.

Wut hat viele Gesichter. Und es ist Zeit, dass wir lernen, sie nicht zu unterdrücken, sondern sie als Signal zu erkennen, dass da etwas nicht stimmt.

Wenn Menschen ihre Wut nicht äußern dürfen oder wenn sie wahrnehmen, dass sie nichts verändern können, dann richten sie diese Wut oft gegen sich selbst. Das führt zu Traurigkeit, Scham, Schuldgefühlen – und irgendwann kann es sogar krank machen.

Ich denke an Maria von Magdala am Grab von Jesus: Sie weint. Keine großen Worte, kein Aufschrei. Und doch ist neben der Trauer bestimmt auch Zorn. Gott hat Jesus allein gelassen. Petrus und die anderen Männer – alle weggelaufen. Was war das für ein ungerechtes Urteil, das da gesprochen wurde. Gerade noch hat sie die Kraft, vom Friedhofsgärtner zu verlangen: *„Sag mir, wo du meinen Herrn hingelegt hast. Ich will ihn zurückholen!“* Als der vermeintliche Gärtner dann ihren Namen sagt, erkennt sie in ihm den Auferstandenen. Aber vielleicht hat der Auferstandene ja umgekehrt auch genau in Verzweiflung, Zorn und Entschlossenheit die Maria aus Magdala erkannt. Ihre Wut ist still. Und doch sieht der Auferstandene sie. Und sie sieht ihn.

Also – ja: Wut kann zerstören, wenn sie blind losbricht, wenn sie sich gegen Schwächere richtet. Wenn sie in Hass umschlägt. Aber sie kann auch schützen. Sogar zum Guten bewegen.

Wir entscheiden, wohin die Wut uns führt. Und so wundert es mich nicht, dass die Jüngerin Martha in der Kunst oft mit einem gezähmten Drachen am Halsband dargestellt wird. Gebändigte, feurige Kraft. Vielleicht hatte der Epheserbrief genau diese Unterscheidung im Sinn, wenn es da heißt (Eph 4,26): *„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“* Das ist kein Verbot des Zorns an sich. Das ist die Erinnerung, diese Energie klug zu nutzen.

Oder, wie Susanne Niemeyer es ausdrückt: *„Meine Wut ist Pazifistin. Manchmal aber tritt sie mir vors Schienbein, damit ich mich bewege. Sie erinnert mich unsanft daran, dass Wut und Mut Geschwister sind. Zum Beispiel indem ich widerspreche, auch wenn ich gerade keine gefeilten Worte parat habe. Wut ist Energie, die dem Mut Beine macht. ... Krieg, Rechtspopu-*

lismus, Klimawandel, das Sterben der Demokratien. Hinter der Wut steht die Verantwortung. Und die hat einen direkten Draht zu Gott.“

Wut ist wie Feuer: Sie kann niederbrennen. Aber sie kann eben auch wärmen wie die Sonne. Und sie kann leuchten: ein Licht, das zeigt, wo wir genau hinschauen müssen. 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 Gott: im Schrei, im Zittern, im Aufstehen. Gott, die Kraft, die mit uns zürnt, mit uns hofft, mit uns handelt. In der heiligen Geistkraft ist auch die Wut aufgehoben.

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 Gott ist es auch.

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

Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.