

»Bis ich, Deborah,
aufstand ...« (Ri 5,7)
Selbstbehauptung To Go

Auf den Spuren der flammenden
Kämpferinnen aus Richter 4-5:
Die zehn Miniaturen in diesem
Heft zeigen, wie Frauen* jeden
Alters und jeder körperlichen
Fitness sich für die Selbstbehauptung
stärken können – im Alltag
und im Ernstfall.¹



.....

Frauen*sonntag im Radio

Auch 2021 wird es zum Auftakt des bundesweiten Evangelischen Frauen*sonntags wieder einen medialen Gottesdienst geben. NDR Info und WDR 5 übertragen ihn am 11. April 2021 ab 10:00 Uhr live aus der Großen Kirche in Leer/Ostfriesland. Seien Sie auch online dabei!

.....

1: Sie sind inspiriert von der Broschüre »Selbst:Sicher. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung«, hg. von der Frauen- und Mädchenberatungsstelle/Frauenforum im Kreis Unna in Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Kreispolizeibehörde Unna (2017): <https://www.frauenforum-unna.de/schutz-beratung-fuer-frauen/selbst-und-sicher.php>.

Vorwort

Sie halten die Arbeitshilfe für den bundesweiten Evangelischen Frauen*sonntag 2021 in den Händen. Das Heft, das seit 2015 in Folge erscheint, wird im Auftrag der Evangelischen Frauen in Deutschland e.V. am Evangelischen Zentrum Frauen und Männer gGmbH in Hannover herausgegeben und von einem wachsenden Kreis an landeskirchlichen Frauen*arbeiten, Frauen*hilfen und Frauen*werken gemeinsam getragen.

›In den Tagen Jaels‹ (Richter 5,6) – der diesjährige Titelvers führt uns nach einem poetischen und einem lehrhaften Text 2019 und 2020 wieder zu einer Erzählung. Mit Richter 4-5, vermutlich einer der ältesten Texte der Hebräischen Bibel, wird der Frauen*sonntag packend wie selten. Denn die Geschichte um Deborah, Jael und die Mutter des Sisera, die er erzählt, ist spannend in jedem Wortsinn: Sie glänzt literarisch mit atemberaubenden Wendungen und schillernden Charakteren – allen voran ungewöhnlich viele verschiedene Frauen*figuren. Sie mutet uns aber auch extreme Gewalt und ein sperriges Gottesbild zu.

Unsere Arbeitshilfe macht sich auf die Spur dieser Spannungen und lotet die Bandbreite an Frauen*- (und Männer*-)-Bildern in Richter 4-5 perspektivenreich aus: Wie gehen Frauen* mit Macht um – und wie miteinander? Was bedeutet es, dass sie Opfer, aber auch Täterinnen von Gewalt sind? Welcher verblüffende Rollentausch spielt sich in der Erzählung zwischen den Geschlechtern ab? Wie kann Empowerment für Mädchen* und Frauen* im 21. Jh. aussehen? Und schließlich: Wie lässt sich ein Verhältnis finden zu den ›dunklen‹ Seiten des biblischen Gottes?

Die Inhalte folgen auch 2021 wieder der erprobten Struktur der letzten Hefte: Wir stimmen ein mit erfahrungsgesättigten Assoziationen zu den vielen Gesichtern weiblicher* Macht hier und heute. Es folgen zwei biblisch-

theologische Orientierungen, die Richter 4-5 kritisch-feministisch lesen und seine Wirkungsgeschichte anregend nachzeichnen. Beide wurden eigens für unsere Arbeitshilfe aus dem Englischen übersetzt. Im umfangreichen Praxisteil finden Sie wie immer zwei alternative Gottesdienstentwürfe, eine ausgearbeitete Predigt, Liedvorschläge und viele kreative Anregungen für Ihre Vorbereitungswerkstätten und die ganzjährige Arbeit in Frauen*gruppen und Gemeinde. Übrigens: Zu allen Bausteinen, bei denen ein Download-Zeichen zu sehen ist, können Sie online zusätzliche Materialien abrufen.¹ Die ›Miniaturen‹, die das Heft erneut bereichern, erinnern an Schilde und variieren einfache Übungen, die die Selbstbehauptung stärken.

Lassen Sie sich von all dem einladen, einen der herausforderndsten Frauen*texte der Bibel kennenzulernen und ihn persönlich wie politisch zum Leben zu erwecken. Wir wünschen Ihnen eine spannende Vorbereitung und, wenn es soweit ist, einen aufregenden Frauen*sonntag.

Ruth Heß, Evangelisches Zentrum Frauen und Männer gGmbH

Gretchen Ihmels-Albe, Frauenarbeit der Evangelisch-reformierten Kirche

Ulrike Kothe, Evangelische Frauen in Bremen e.V.

Franziska Müller-Rosenau, Frauenwerk im Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Dr. Andrea Schrimm-Heins, Frauenarbeit in der Evangelisch-Lutherischen Kirche Oldenburg

Unser besonderer Dank gilt einmal mehr unserer Grafikerin Sabine Schellhorn für die wunderbare Gestaltung, allen Autorinnen, der Übersetzerin sowie den Kolleginnen, die im Hintergrund zur Entstehung der Arbeitshilfe 2021 beigetragen haben!

1: Für die Zugangsdaten kontaktieren Sie bitte sassermann@evangelisches-zentrum.de.

Machtvolle Frauen* – Frauen* und Macht

Von Wirklichem und Möglichem

Das spannungsvolle Verhältnis von Frauen zu Macht und Ohnmacht ist ein Dauerbrenner des Feminismus. Neben radikaler Macht-Kritik und dem anhaltenden Bemühen um Empowerment von Frauen* ging und geht es dabei immer auch um Ambivalentes: Frauen* entgiften die Macht nicht automatisch. Sie sind Opfer von Machtmissbrauch, aber nicht nur. Sie bedienen sich erfolgreich ›Listen der Ohnmacht‹ (C. Honegger) oder wurden selbst zu ›Mit-Tätern‹ (Ch. Thürmer-Rohr). Macht hat viele Gesichter. Wie nehmen Frauen* sie heute wahr? Was treibt sie an, was hindert sie?*

Wie positiv sich politische Macht von Frauen* auswirken kann, fällt mir aktuell besonders in der Corona-Pandemie auf. Nach Analyse der Schweizer Handelszeitung¹ waren Staatschefinnen im Krisenmanagement erfolgreicher als ihre männlichen Kollegen. Sie handelten entschlossen und transparent und zeigten zugleich Empathie gegenüber der Bevölkerung. Jene hingegen reagierten eher autoritär und mit Kriegsrhetorik, schoben die Schuld auf andere oder spielten den Ernst der Lage herunter.

Ulrike Kothe

Frauen* und Macht – das löst in mir höchst zwiespältige Gefühle aus. Ich erinnere mich an einen Traum: Meine Mutter stand am Bahnsteig und vom wegfahrenden Zug aus sah ich, wie sie kleiner und immer kleiner wurde. Wieviel Trauer und Schuldgefühle das in mir auslöste! Eine ungelöste Bindung an die Mutter, das Vermeiden aggressiver Auseinandersetzung, das Erleben von Einsamkeit in einer Führungsposition – all das will bearbeitet werden, wenn ich als Frau* Macht wahrnehme.

Franziska Müller-Rosenau

Manchmal habe ich den Eindruck, dass Frauen*, selbst wenn sie Verantwortung tragen, doch irgendwie mit Macht ›fremdeln‹. Weil Macht so oft autoritär missbraucht wird? Dazu fällt mir ein Zitat von Hannah Arendt ein: »Macht muss [...] nicht notwendig Unterdrückung bedeuten, sie könnte auch Macht sein, etwas hervorbringen: eine andere Lebensweise, eine andere Welt, einen inspirierenden Sinn.«² Zum Beispiel eine Welt, in der Frauen* einander mit Macht unterstützen!

Dr. Andrea Schrimm-Heins

1: Vgl. <https://www.handelszeitung.ch/politik/fuehren-frauen-besser-durch-die-corona-krise>.

2: Zitiert nach: R. Rossanda: Einmischung, Frankfurt/M. 1980, 178.

Ein Aha-Effekt in der Corona-Krise war für mich auch, wie sehr weibliche* Macht im Alltag verleugnet wird. Plötzlich waren es die typischen Frauen*berufe, die sich als ›systemrelevant‹ erwiesen. Kassiererinnen, Krankenschwestern, Erzieherinnen: Diejenigen, ohne die im Ernstfall der Laden zusammenbräche, sind gleichzeitig die, die kaum wertgeschätzt und entsprechend schlecht bezahlt werden. An diesem Skandal kommt in Zukunft hoffentlich niemand mehr vorbei!

Gretchen Ihmels-Albe

Mir fällt das spektakuläre Foto von 2019 ein. Drei mächtige Frauen*, die vor der Kulisse von Schloss Bellevue in die Kameras lächeln: eine frisch vereidigte Verteidigungsministerin, die neu gewählte Präsidentin der EU-Kommission, die amtierende Bundeskanzlerin. »So haben wir uns das Ende des Patriarchats aber nicht vorgestellt«, titelte die taz dazu.³ Wie dann? Blockiert die Idealisierung weiblicher* Macht – dass sie stets ›unbefleckt‹ sein soll – Frauen* dabei, sie zu ergreifen?

Ruth Heß

Meine Grenzen I

Mal ganz ehrlich: Wo fällt es Ihnen leicht, sich von den Wünschen und Bedürfnissen anderer abzugrenzen? Wo lassen Sie sich dagegen immer wieder breitschlagen? Was bringt Sie dazu? Wie könnten Sie den Schalter umlegen?



3: Vgl. https://static.onleihe.de/content/taz/20190718/TAZ_20190718/vTAZ_20190718.pdf.

Deborah, Jael und ihre Interpret_innen¹

Annie W. Stewart

Die lebendige Darstellung von Deborah, Jael und dem Niedergang Siseras in Ri 4-5 besticht durch die Details, die sie bietet, und durch die, die sie weglässt. Sie hebt Deborah als weise und einflussreiche Anführerin, Prophetin, Dichterin, Richterin und militärische Kommandantin hervor, bei der ihre männlichen Kameraden Rat suchen. Als Israel eine beängstigende Schlacht gegen einen mächtigen Feind bevorsteht, sagt Deborah voraus, dass Gott ›Sisera in die Hand einer Frau geben wird‹ (Ri 4,9). Aus dieser Aussage ist nicht klar ersichtlich, ob Deborah genau weiß, wie oder durch wessen Hand Sisera sterben wird. Die Erzählung weist jedoch sehr bald auf eine andere Frau hin – Jael, die Frau des Keniters Heber, die Sisera, den besiegten Krieger, nach der Schlacht in ihr Zelt bittet. Nachdem sie ihn zugedeckt und ihm Milch zu trinken angeboten hat, treibt sie mit einem Hammer einen Zeltpflock in seinen Kopf. Der Text überlässt jegliche Schlussfolgerung über die Handlungen und Motive Jaels ganz und gar dem Urteil der Leser_innen. Hat Jael Regeln der Gastfreundschaft verletzt? Oder diente sie Gott als Arm der Gerechtigkeit? Versuchte sie einfach, sich vor der anrückenden israelitischen Armee zu schützen, die Sisera auf dem Fuße folgen und sie selbst als Kriegsbeute einfordern würde? Die reiche Deutungstradition dieses Textes erhellt viele der erzählerischen Lücken und moralischen Mehrdeutigkeiten in der Erzählung.

So überliefert Pseudo-Philo die Geschichte aus Ri 4-5 in seinem ›Buch der biblischen Altertümer‹, eine umfangreiche Nacherzählung der biblischen Geschichte, die vermutlich im 1. Jh. u.Z. geschrieben wurde. Dabei gibt er sich alle Mühe, die bedeutende Rolle herauszustellen, die Deborah als Anführerin Israels spielte. Pseudo-Philo zeichnet Deborah sogar als Gegenstück zu Moses – direkt von Gott gesandt, um Israel zur Gesetzestreue

zurückzurufen. In dieser Version der Geschichte erscheint den Israelit_innen ein Engel und verkündet, dass eine Frau vierzig Jahre über sie herrschen und sie erleuchten würde (vgl. LAB 30,3). Das ist dieselbe Zeitspanne, die Moses Israel durch die Wüste geführt hatte. Auch werden Deborahs Fähigkeiten als Prophetin erweitert: Sie besitzt die Gabe, Sterne zu deuten und festzustellen, wann sie für die Israelit_innen günstig stehen, um in die Schlacht zu ziehen. Kaum erwähnt wird dagegen Barak; Deborah ist diejenige, die die Truppen führt. Pseudo-Philo entfaltet auch die Rolle Jaels – nicht nur als loyale und siegreiche Frau, sondern auch als verlockende Verführerin. Er beschreibt sie als wunderschöne Erscheinung, deren Bett mit Rosenblättern bedeckt ist (vgl. LAB 31,3). Auch schmückt sie sich, bevor sie zu Sisera hinausgeht, und mischt seine Milch mit Wein. Dabei gelobt sie, Sisera zu töten, sobald Gott ihr ein Zeichen und den Segen dazu gibt. Nach Pseudo-Philo empfangen beide, Deborah wie Jael, göttliche Botschaften und können sie deuten. Sie erscheinen als Frauen, die durch ein göttliches Privileg Macht haben – bis dahin, dass sie die Männer in der Geschichte überflügeln und sich gegen sie durchsetzen.

In seinem Werk ›Jüdische Altertümer‹ zeigt der jüdische Historiker Josephus sich bei seiner Nacherzählung der Geschichte etwas zurückhaltender als Pseudo-Philo, auch wenn er ebenfalls eine eigene Interpretation des Textes liefert. In seiner Version willigt Deborah ein, Barak in die Schlacht zu begleiten. Doch erteilt sie ihm eine scharfe Rüge, wenn sie sagt: »Du verleihst einer Frau einen Rang, den Gott dir verliehen hat! Aber ich lehne ihn nicht ab« (Ant. 5.203). Obwohl ihre Worte nahelegen, dass Barak unberechtigterweise Autorität an eine Frau abgetreten hat, erweist Deborah sich ihrer Stellung würdig. Josephus schildert, wie Barak und die Israelit_innen

1: Aus: Women's Bible Commentary, hg. von C.A. Newsom u.a., Louisville/KY 2012, 128-132. Aus dem Englischen übersetzt von A. Shepherd; redigiert von R. Heß.
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Westminster John Knox Press

Meine Grenzen II

Mitten im Alltag:

Wie nah darf jemand Fremdes
Ihnen körperlich kommen, bis Sie
beginnen, sich unwohl zu fühlen?
Wo erleben Sie solche Situationen?
Wie reagieren Sie üblicherweise?
Was könnten Sie alternativ tun?

in Panik gerieten, als sie Siseras riesigen Truppenaufmarsch sahen, und sich ergeben wollten. Doch Deborah verbot es und befahl ihnen, in die Schlacht zu ziehen, indem sie versprach, Gott werde sie zum Sieg führen.

Innerhalb der rabbinischen Tradition wird Deborahs Führung ganz unterschiedlich beurteilt: Einige Interpreten preisen Deborah als eine der Prophet_innen und als kundige Richterin. Eine Interpretation behauptet, dass ihr Titel ›eshet lappidot‹ – das heißt ›Frau des Lappidot‹ oder ›Feuerfrau‹ – darauf hindeutet, dass Deborah für ihren Mann Kerzen mit dicken Dochten fertigte, damit dieser das Heiligtum mit Feuer erleuchtet halten konnte (vgl. b. Megillah 14a). Andere Interpretationen hingegen lassen sie in einem negativeren Licht erscheinen, indem sie behaupten, es sei überheblich von ihr gewesen, sich selbst ›Mutter in Israel‹ zu nennen, und sie sei allzu stolz darauf, hochmütig über einem Mann zu stehen. Aus diesem Grund habe der Heilige Geist sie verlassen und sie sei sprachlos zurückgeblieben (vgl. b. Pesachim 66b).

Eines der Hauptprobleme der Rabbinen war, wie eine Frau überhaupt eine derartige Führungsposition innehaben konnte. Einer Tradition zufolge war der Grund dafür, dass Deborah ausgerechnet unter einer Palme Recht sprach, dass so keine Sittsamkeitsregeln gebrochen wurden, die es einer Frau verboten, mit einem Mann, der nicht ihr Ehemann war, allein in einem Raum zu sein. In eine solche Situation hätte sie als Richterin andernfalls durchaus geraten können (vgl. b. Megillah 14a).

Auch Jael steht unterschiedlich in der Gunst der Rabbinen: Auf der einen Seite unterstreichen sie ihre Schönheit und ihr verführerisches Wesen und deuten dabei sogar an, sie habe ganze sieben Mal mit Sisera Sex gehabt, bevor sie ihn tötete (vgl. B. Yevamot 103a-b). Aber zugleich bestehen sie darauf, dass sie kein Vergnügen empfunden haben könne, mit einem so bösen Mann zu schlafen. Und sie loben sie dafür, einen der größten Feinde Israels zu Fall gebracht zu haben. Tatsächlich zitiert der Talmud den Fall von Jael als Beleg dafür, dass eine Tat, die das Gesetz bricht, aber in guter

Krimigottesdienst

Als originelle Alternative bieten wir Ihnen hier Elemente an, mit denen Sie einen Krimigottesdienst gestalten können. In vier ausgearbeiteten Szenen wird dabei das Tötungsdelikt aus Richter 4-5 rekonstruiert. Ziel ist es, die Gemeinde in die erzählerische Dynamik des Textes hineinzunehmen. Online finden Sie den vollständigen Gottesdienstentwurf mit allen Gebeten und theologischen Reflexion. Fokus liegt auf Gewalt – Hoffnung – Freiheit.



einer theologischen Reflexion. Der inhaltliche Fokus liegt auf dem Komplex Gewalt – Gegengewalt – auf Gewaltfreiheit.

Was Sie brauchen:

- Handzettel mit Gottesdienstablauf, Liedern und dem Text Richter 4-5¹
- Titelmelodie des ›Tatort‹ als MP3 auf Handy/PC sowie Lautsprecher zum Abspielen
- Requisiten: rot-weißes Flatterband, Zeltbahn, Wolldecke, Schale, Hammer, Flipchart oder große Glasscheibe, einige Akten(ordner), dicke Filzstifte, Tisch, Mikrofone, DIN A2-Schild mit dem Aufdruck ›Ein paar Monate später ...‹

Begrüßung und Einstimmung

Lied Freunde, dass der Mandelzweig²

Psalm 5 Übersetzung nach der BigS oder der BasisBibel³

Einspielung Titelmelodie des ›Tatort‹ (Klaus Doldinger)⁴

Szene 1: Auf der Polizeiwache

Ein mit Akten(ordnern) bedeckter Tisch und eine Glaswand oder Flipchart im Hintergrund deuten das Kommissariat an. Kommissarin B ist schon da, A kommt herein.

1: Siehe oben S. 8-10. 2: Die Fundstellen aller hier vorgeschlagenen Lieder finden Sie unten auf S. 42f. 3: Vgl. <https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/bigS-online/>; <https://www.die-bibel.de/bibeln/online-bibeln/basisbibel/bibeltext/>. 4: Vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=7M01Y1PwWUI> oder bei Spotify.

A: Das kommt auch nicht alle Tage vor. Hast du die Szene eben miterlebt, wie die Frau aufgetreten ist, die gerade eine Vermisstenanzeige aufgegeben hat? Unglaublich!

B: Mir ist nur aufgefallen, wie aufgedonnert die war.

A: Die rauscht da ins Büro, ohne anzuklopfen. Sie wolle jetzt sofort die Person sprechen, die für die Vermisstenfälle zuständig sei. Sie hat sich derart aufgeregt, dass die Kolleg_innen sie bitten mussten, auf dem Flur zu warten.

B: Wen hat sie denn als vermisst gemeldet?

A: Einen gewissen General Sisera.

B: Ihren Mann?

A: Nein, ihren Sohn! Der Kollege hat dann gefragt, wie lange ihr Sohn schon vermisst sei. Denn wir nehmen ja solche Anzeigen erst auf, wenn jemand länger als 48 Stunden weg ist. Und da gab es gleich den nächsten Ärger. Der General wird nämlich erst seit gestern vermisst.

B: Ja und?

A: Davon ließ sie sich nicht beeindrucken. Ich glaube, sie ist es gewohnt, Leute herumzukommandieren. Das sei ihr ganz egal. Wenn ihre Anzeige jetzt nicht aufgenommen würde, wolle sie sofort eine Vorgesetzte sprechen! Ihre Stimme klang ziemlich schrill. Aber irgendwie schien mir doch, sie macht sich ernsthaft Sorgen.

Kyrie EG 178.12 (Taizé) –
*instrumental leise intonieren und dann
ausklingen lassen*

Szene 2: Am Tatort

Ein rot-weißes Flatterband und eine Zeltbahn deuten den Tatort an. Die zwei Kommissarinnen treten auf. Am Boden liegen Decke, Schale und Hammer.

A: Das sieht ja übel aus! Das reinste Schlachtfeld. Geht es? (*dreht sich besorgt zur Kollegin um*) Schauen Sie besser nicht so genau hin!

B: Geht schon. Ich glaube, ich erkenne sogar das Opfer. Ist das nicht dieser Sisera, der vermisste General? Seine Kleidung kommt mir bekannt vor, auch sein Gesicht – oder

Predigt zu Richter 4-5

Anna Elisabeth Scholz

I.

*In den Tagen Jaels waren die Wege verödet
und die auf Pfaden gingen, mussten gewundene Wege gehen ... (Ri 5,6).*

Jael steht da. Die Luft im Zelt ist stickig, fast zum Schneiden.
So lange geht das nun schon. Bürgerkrieg. Kämpfe. Vergewaltigungen.
Konflikte.
Frauen und Kinder werden verletzt, getötet in diesem Chaos.
Versuchen durchzuhalten, Tag für Tag.
Aushalten, nicht müde werden.
Auf bessere Tage hoffen.
Die Tiere versorgen. Essen machen für die erschöpften Männer, die sich
von den Kämpfen erholen. Kinder trösten. Sich um die Alten kümmern.
Lange schon ist Jael zornig. Nie hat sie etwas gesagt.
Wird sich ja eh nichts ändern, denkt sie.
Dabei könnte es besser sein. Aber das bestimmen die Mächtigen, die Männer.
Die sowieso alles bestimmen. Wer hört schon auf eine Frau?
Und es gehört sich auch nicht für Frauen, offen zu sprechen, so hat Jael
es gelernt.
Freundlich soll sie sein und sanft.
Ruhig und verständnisvoll.
Ihre Arbeit machen und schweigen, so lang niemand sie fragt.
Und es fragt niemand sie.
Außer, wenn sie zu langsam ist.
Wenn etwas nicht klappt. Oder wenn sie selbst müde wird.

In Jael ist Wut. Wie eine dunkle Wolke.
Schwer fühlt sich das an, fast zum Bersten. Nie hat sie das gezeigt ...
Und da liegt er nun, Sisera. Eigentlich hat Jael gar nichts mit ihm zu tun.
Ein Heerführer ist er, einer von denen, die ziemlich weit vorne mitmischen
in den Grabenkämpfen, die überall sind.
Mit ihrer Sippe hat er eigentlich keinen Streit. Deshalb hat sie ihn bewirtet.
Ihm ein Lager gemacht. Wie es üblich ist.
Jael schaut ihn an.
Sie weiß, er ist einer von denen, die Frauen quälen.
Kinder misshandeln. Plündern und morden.
Da schläft er. Schnarcht und kriegt nichts mit.
Sie zögert nicht.
Nimmt einen Pflock, so einen, mit dem sie die Zelte im Boden verankert.
Sie setzt ihn Sisera an die Schläfe.
Und dann schlägt sie zu.

*In den Tagen Jaels waren die Wege verödet
und die auf Pfaden gingen, mussten gewundene Wege gehen ... (Ri 5,6).*

Deborah triumphiert. ›Jael sei gesegnet‹, singt sie. Ein Lied des Sieges. Ein
kraftvolles Lied.
Ein Lied voll Erleichterung. Ein Spottlied gegen die Mächtigen.
Sie hat es geschafft. Interveniert, manipuliert und gewonnen.

Deborah und Jael. Zwei Frauen nehmen das Geschick in die Hand.
Grausam und brutal endet die Geschichte.
Ein Triumphzug voller Blut.
Unterdrückte begehren auf und befreien sich.
Beseitigen ihre Unterdrücker.
Ruhe kehrt ein nach der gewaltsamen Tat.
Aber Frieden?
Voller Grausamkeit ist die Geschichte. Hier siegt Gewalt.
Menschen werden so, wenn sie keinen Ausweg sehen.

Wenn sie unerhört sind.
 Wenn ihre Wut keinen Platz hat.
 Und doch ist diese Geschichte schwer zu ertragen.

*In den Tagen Jaels waren die Wege verödet
 und die auf Pfaden gingen, mussten gewundene Wege gehen ... (Ri 5,6).*

II.

›Wohin mit meiner Wut?‹ heißt ein Buch der US-amerikanischen Psychologin Harriet Lerner. Sie beschreibt darin, dass es oft Frauen sind, die ihre Wut unterdrücken. Gefühle für sich behalten, um des lieben Friedens willen. Krank kann das machen und depressiv. Und in eine destruktive Spirale führen, in der etwas eskaliert und Gewalt zum einzigen Ausweg wird.

Frauen sollen behüten.
 Frauen sollen schützen.
 Trösten.
 Frieden stiften.
 Gleichgewicht herstellen, wenn die Welt ins Wanken gerät.
 Beschwichtigen.
 Bewahren.
 Anderen gefallen.

Und manchmal hältst du das einfach nicht aus.
 Für die Kinder sorgen und ihnen einen guten Weg ebnen.
 Deine Arbeit machen, denn schließlich liebst du deinen Job.
 Eine gute Ehefrau sein, freundlich, liebevoll und sexy zugleich.
 Verständnis haben, für alle.



Wissen, dass du gebraucht wirst, und für alle da sein:
 Die alten Eltern.
 Den Bruder, der seinen Weg noch nicht so recht gefunden hat.
 Den Mann, der seine beruflichen Sorgen mit dir teilt.
 Die Kinder, die alle gleichzeitig Schnupfen haben.
 Und manchmal wird das zu viel.
 Und du schreist los.
 Dir rutscht die Hand aus.

Du machst anderen Vorwürfe.
 Wer eigentlich ist schuld an deiner Lage? Die anderen? Du selbst? Die Strukturen, in denen ihr lebt? Dann verbeißt du dich in deine Wut. Fronten bilden sich. Frust und das Gefühl von Ausweglosigkeit. Spannung und Schmerz.
 Ein Kreislauf aus Wut und Verzweiflung beginnt, unaufhaltsam.

*Hannas Geschichte zum Beispiel.**

Als Kind schon hat sie das Gefühl gehabt, irgendwie nicht richtig zu sein.
 Den ruhigen jüngeren Bruder hat die Mutter mehr geliebt als sie, das anstrengende und wissbegierige kleine Mädchen. Und der Vater, der eher stolz auf seine begabte Tochter war, der war selten zu Hause.
 Studieren durfte sie – aber nicht das Fach, das sie wollte.
 Geld gaben die Eltern ihr – aber immer zu knapp.
 Fertigwerden in kürzester Zeit, das war ihnen wichtig.
 Die Gedanken der Tochter, ihre Entwicklung interessierten sie nicht.
 Ich mache es ihnen nicht recht. Irgendwie bin ich nicht richtig. Gibt es überhaupt einen Platz für mich, an dem ich willkommen bin?
 Mit diesem Grundgefühl hat Hanna gelebt. Lange Zeit.
 Sich selbst hat sie's nicht leicht gemacht und anderen auch nicht.

** Idee: Schreiben Sie selbst eine Lebensgeschichte, die davon erzählt, wie eine Frau* zu ihrer eigenen Kraft (zurück)findet.*

Körper-Klänge

Nähern Sie sich Richter 4-5 mit Methoden aus der Theaterpädagogik und Clownerie, indem Sie die Erzählung in Klänge umsetzen. Der eigene Körper wird hier zum Instrument. Sie können zusätzlich Musikinstrumente oder andere klingende Gegenstände bereitstellen, um mit ihnen die Szenen in Töne zu verwandeln. Sorgen Sie vorab für eine lockere, experimentierfreudige Stimmung in der Gruppe. Die Übungen sollen Spaß machen!

Gruppengröße: mindestens 8 TN

Dauer: 2-3 Stunden, je nach Anzahl der TN und der ausgewählten Übungen

Voraussetzung: ausreichend großer Raum, weitere Arbeitsräume, ausgedruckte Arbeitsblätter

Mit den ersten beiden Übungen lernen die TN zunächst den eigenen Körper als Instrument kennen. Verabreden Sie gleich zu Beginn ein gemeinsames Stopp-Signal, das zu sofortiger Stille führen soll.

1. Ein Koffer voller Töne

Die TN stehen im Kreis. Ansage der Gruppenleitung: Ich packe meinen Koffer mit Tönen ... Die erste TN macht einen Ton mit ihrem Körper, die zweite wiederholt ihn und fügt einen weiteren hinzu usw., bis der Kreis sich schließt.

2. Geräuschkulisse

Alle TN gehen durch den Raum und erproben frei, welche Klänge sie ihrem Körper entlocken können – mit der Stimme, mit Händen, Füßen ... Beendet wird mit dem Stopp-Signal.

Die folgenden Übungen führen die TN schrittweise an den biblischen Text heran.

3. Gefühlslagen

Die TN teilen sich in zwei Untergruppen. Jeweils abwechselnd erhalten sie verdeckt eine Emotion oder eine Aktion genannt und setzen diese mit ihren Körpern (und ggf. weiteren Gegenständen) in Klänge um. Beendet wird jeweils mit dem Stopp-Signal. Es sollten Emotionen und Aktionen aus Richter 4-5 dabei sein, aber nicht ausschließlich. Beispiele:

Richter 4-5	Weitere Emotionen / Aktionen
Autorität – Unsicherheit – Lust – Triumph – Sorge ...	Freude – Heiterkeit ...
Beraten – Reden – Kämpfen – Fliehen – Durst haben ...	Tanzen – Essen ...

Die jeweils andere Gruppe rät, um welche Emotion oder Aktion es sich handeln könnte. Es folgt ein reflektierendes Gespräch, was akustisch wie am besten dargestellt werden kann.

4. Klang-Szenen

Je nach Gruppengröße teilen sich die TN in Dreier-, Vierer-, oder Fünfer-Gruppen ein. Die Kleingruppen ziehen Szenen aus Richter 4-5 (s. Arbeitsblatt zu ›Und Action!¹⁾ und ›vertonen‹ diese mit ihren Körpern und ggf. weiteren Gegenständen. (Idealerweise stehen zum Proben separate Arbeitsräume zur Verfügung.) Anschließend kommen alle TN wieder zusammen. Die erarbeiteten Klangfolgen werden dem Ablauf des biblischen Textes entsprechend vorgeführt. Abschließend wird dieser noch einmal im Zusammenhang vorgelesen.

Ulrike Kothe



1: Dieses finden Sie in den Online-Zusatzmaterialien.

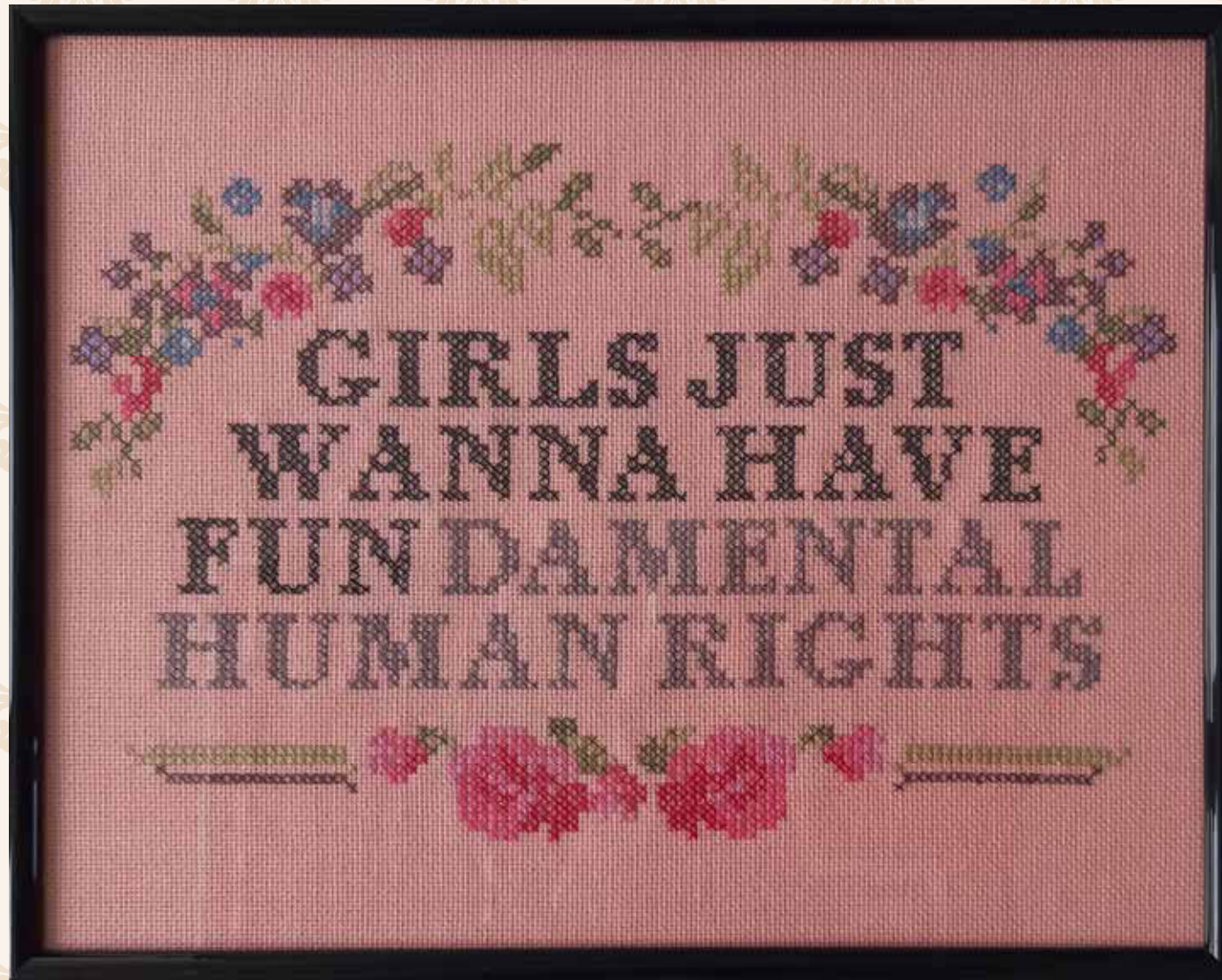


Foto: Christine Sassermann 2020
Die Tapete wurde mit Ressourcen von Freepik.com (macrovector) erstellt.

Impressum

Herausgeberinnen

Dr. Eske Wollrad, Geschäftsführerin
Susanne Kahl-Passoth, Präsidiumsvorsitzende EFID e.V.
Fachbereich Evangelische Frauen in Deutschland
im Evangelischen Zentrum Frauen und Männer gGmbH
Berliner Allee 9-11, 30175 Hannover

Redaktion

Ruth Heß, Evangelisches Zentrum Frauen und Männer gGmbH
Gretchen Ihmels-Albe, Frauenarbeit der Evangelisch-reformierten Kirche
Ulrike Kothe, Evangelische Frauen in Bremen e.V.
Franziska Müller-Rosenau, Frauenwerk im Haus kirchlicher Dienste der
Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Dr. Andrea Schrimm-Heins, Frauenarbeit in der Evangelisch-Lutherischen
Kirche Oldenburg

Gestaltung

Sabine Schellhorn, Bremen

Druck

Druckerei Girzig+Gottschalk GmbH, Bremen
Auflage: 6.200 Exemplare
Gedruckt auf Recyclingpapier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

Bezugsquelle

Fachbereich Evangelische Frauen in Deutschland
im Evangelischen Zentrum Frauen und Männer gGmbH
Berliner Allee 9-11
30175 Hannover
bestellung@evangelisches-zentrum.de
oder über das Frauen*werk/die Frauen*arbeit/die Frauen*hilfe
(in) Ihrer Landeskirche