

## **Eine Anleitung für den Ausstellungsbesuch "Wut ist weiblich" Eine Foto-Ausstellung von Rosa Engel in der Volkshochschule in Gütersloh - mit Gruppen**

Zum 35. Jubiläum der Frauenberatungsstelle Gütersloh haben wir zusammen mit dem Verein Frauen für Frauen Gütersloh e.V., dem Club Soroptimist International Gütersloh, der Volkshochschule Gütersloh und der Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten diese Ausstellung und verschiedene Veranstaltungen im Oktober und November geplant.

**Wir freuen uns**, dass Sie die Ausstellung mit mehreren Personen besuchen möchten. Hiermit stellen wir Ihnen Ideen vor, wie Sie mit einer Gruppe den Besuch der Ausstellung gestalten können. Wir haben verschiedenste Ideen und Möglichkeiten für einen kreativen Ausstellungsbesuch zusammengestellt. Im Fokus steht dabei der Austausch zu der Thematik "Wut aus weiblicher Sicht".

Sie wählen selbst aus, welche Inspirationen für Sie und Ihre Gruppe passen. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass dieses Thema einzelne Personen individuell "triggern" kann. Deshalb empfehlen wir, die Teilnehmenden an die eigene Verantwortungsübernahme und Selbstfürsorge zu erinnern. Jede Person kann für sich bestimmen, wie tief sie in die Thematik einsteigen möchte, wie viele Pausen sie z.B. machen möchte. Die Mitarbeiterinnen der Frauenberatung Gütersloh stehen bei der Vorbereitung des Besuchs sowie für Beratungsgespräche bei Einzelnen nach einem Besuch der Ausstellung zur Verfügung.

### **1.) Bevor Sie die 24 großformatigen Bilder der Ausstellung "Die Wut ist weiblich" betrachten, können Sie Folgendes diskutieren und/oder gemeinsam erarbeiten:**

Zum Einstieg und Sich-Kennenlernen bietet sich Folgendes an:

- Eine Begrüßungsvorstellungsrunde, jede Person sagt ihren Namen, ihr Lieblingstier-gibt es dazu einen Bezug zu Wut(?!), gibt es etwas worauf ich/ sich die Person besonders im Rahmen des Ausstellungsbesuchs freut.
- Assoziationen zu "Weibliche Wut" auf einem Blatt Papier oder Ähnlichem sammeln- fragen Sie, was den Teilnehmenden spontan zu dem Begriff einfällt. Lesen Sie danach die Begriffe vor. Sie können in der Verabschiedungseinheit auf die Assoziationen noch mal zurückkommen- und gemeinsam überlegen, ob die Assoziationen zutreffend waren oder sich etwas verändert hat oder was jetzt noch dazu kommen würde.
- Assoziationen, Statements zu "Gleichberechtigung/ Benachteiligung/ Diskriminierung von Frauen in unserer Gesellschaft 2025" auf einem Blatt Papier oder Ähnlichem sammeln- fragen Sie, was den Teilnehmenden spontan zu den Begriffen einfällt. Lesen Sie danach die Begriffe vor. Sie können immer wieder, wenn es für Sie passt auf diese Sammlung zurückkommen.

Inhaltlicher vertiefender Einstieg in die Thematik:

Positionsabfrage mit Daumen heben (Daumen heben = ich stimme zu/ Daumen nach unten = ich

stimme nicht zu) oder sich durch Stellen im Raum positionieren. Ein Punkt im Raum ist „ich stimme zu“/ eine andere Stelle ist „ich stimme nicht zu“:

**a) Frauen sind zu wenig wütend;**

**b) Frauen nutzen ihre Wut-Energie zu wenig;**

**c) Es gibt viele (positive) weibliche Wut-Beispiele oder Vorbilder;**

**d) Die Journalistin Ciani-Sophia Hoeder stellt die These in ihrem Buch "Wut und Böse" auf "Wer wütend sein darf, hat Macht. Wer es nicht sein darf, wird kontrolliert. (Weißen) Männern wird Wut als legitime Emotion zugestanden."**

Dann können einige Teilnehmende nach ihrer Meinung gefragt werden. Diese Positionierung kann am Ende in der Verabschiedungseinheit noch mal aufgenommen werden.

### **Austausch im Plenum:**

Wut gehört zu den sieben Grundemotionen neben Freude, Trauer, Angst, Ekel, Überraschung und Verachtung.

- Suchen Sie mit den Teilnehmenden eine Definition. Wie würden sie Wut aus einer neutralen Perspektive definieren?
- Tauschen Sie sich gemeinsam aus - was ist für Sie eine "konstruktive Wut", eine "positive Form der Wut"? Was wäre für Sie eine "dekonstruktive Wut", eine "zerstörerische Wut"?
- Tauschen Sie sich aus: Tiere an sich können natürlich nicht wütend sein - aber Tiere zeigen, was ihnen nicht gefällt. Denken Sie an einen Hund, an ein Pferd, an eine Katze...was könnten wir von den Tieren lernen?
- Übung: Nehmen Sie sich zwei Bögen Papier oder Ähnliches. Auf einen Bogen schreiben Sie die Überschriften:
  1. Wie reagiert das Umfeld/ Menschen, wenn Mädchen oder Frauen wütend sind?
  2. Wie reagiert das Umfeld/ Menschen, wenn Jungen oder Männer wütend sind?

Sammeln Sie die Assoziationen der Teilnehmenden und schreiben diese auf.

Anschließend lesen Sie die Assoziationen vor.

Diskutieren Sie mit den Teilnehmenden:

- Wie wirkt die Übung auf Sie?
- Was bewegt Sie?
- Was fällt Ihnen auf?
- Worauf basiert der unterschiedliche Umgang/ Bewertung? Wer hat welchen Nutzen davon?

### **Im Austausch oder auch als Selbstreflexion:**

Können Sie (eine teilnehmende Person) sich daran erinnern, wann sie das letzte Mal wütend waren? Mit welchem Gefühl denken Sie daran? Welchen Impuls wünschen Sie sich für sich selbst - hier im Rahmen des Ausstellungsbesuchs?

### Sie können die Teilnehmenden bitten- Wenn Sie jetzt in die Ausstellung gehen:

Suchen Sie sich ein Bild/ eine Fotografie aus, die Sie besonders anspricht.

Betrachten Sie dieses Bild.

Wie wirkt das Bild auf Sie?

Was spricht Sie besonders an?

Finden Sie daran etwas mutig?

Was könnte die Frau sagen/schreien?

Was will sie erreichen?

Was glauben Sie, was könnte nach diesem Wut-Ausdruck anders sein für die Frau? Oder auch für das Umfeld?

## 2.) Nach der Bilder Betrachtung/ Nach dem Besuch der Fotografie-Ausstellung

- Allgemeiner erster Austausch  
Möchten sie (die Teilnehmenden) etwas teilen?  
Hat sie etwas bewegt?  
Ist ihnen etwas aufgefallen?  
Haben sie Anmerkungen?

### Vertiefender Austausch:

- Haben sie ein Bild gefunden, das sie besonders angesprochen hat?  
Es können Klein-Gruppen gebildet werden. Oder der Austausch darüber findet im Plenum statt. *(Die folgenden bereits genannten Fragen können als Leitfragen dienen zur Besprechung: Wie wirkte das Bild auf sie? Was spricht sie besonders an? Finden sie daran etwas mutig? Was könnte die Frau sagen/schreien? Was will sie erreichen? Was glauben sie, was könnte nach diesem Wut-Ausdruck anders sein für die Frau? Oder auch für das Umfeld?)*
- Daran anschließend im Austausch im Plenum oder als Selbstreflexion  
Was ist für sie persönlich wichtig oder neu? Nehmen sie daraus etwas mit?
- Folgendes kann im Plenum diskutiert werden: Einige PsychologInnen sagen, der Ausdruck der Wut/ Katharsis sei wichtig, um die Wut-Emotion, die Wut-Energie auszudrücken und abzubauen. Andere sagen, dass es um das Nutzen der Wut Energie als Motor/ als Antriebsfeder zur Veränderung geht.

Wut-Energie – individuell oder gesellschaftlich

Nach Bedürfnislage der Gruppe kann nun eher der Schwerpunkt auf die individuelle Ebene gelegt werden

- Nutzen der Wut-Energie als persönliche Veränderungs-Kraft.  
Oder
- Auf Nutzen der Wut-Energie als Antriebsfeder für gesellschaftliche Veränderungsprozesse.

Mit folgender Metapher kann eine Überleitung stattfinden:

*„Oft möchten wir, dass die Wut einfach weg ist. Wenn wir uns Wut als einen Luftballon vorstellen. Und diesen unter Wasser drücken wollen. Dann können wir uns vorstellen, dass dies viel Energie/ Kraft kostet. Und möglicherweise an anderer Stelle als wir uns das wünschen oder vorstellen hochpoppt.“* Es ist sinnvoll, dass Wut einen persönlichen Ausdruck findet, aber wie?

### **Individuelle Ebene:**

**Es gibt jeweils zwei verschiedene Ideen- Sie können wählen, was zu Ihnen und was zu der Gruppe passt. Sie können die Vorschläge auch miteinander kombinieren:**

**Austausch in Kleingruppen- Folgende Fragen bieten sich an:**

- Mut zu Wut: Was kann ich dafür tun? Was fällt uns dazu ein?
- Manchmal ist eine Wut-Rede, ein spontaner Wut-Ausdruck hilfreich, manchmal braucht es etwas Anderes, wie finde ich die Dosierung oder den Ausdruck, was zu mir und der Situation passt? Welche Erfahrungen gibt es dazu?
- Was ist für mich hilfreich, wie finde ich heraus, was ich mir eigentlich wünsche, was hinter der Wut liegt? Mit welchen Instrumenten, Methoden kann ich auf Forschungsreise gehen?
- Und wie finde ich den Mut, das anzugehen, das zu verändern, was ich mir wünsche? Was kann mir dabei helfen? Welche Erfahrungen gibt es?

#### **Oder:**

Der Arbeitsauftrag für die Kleingruppe lautet:

- Eine Kurz-Anleitung für Frauen zu schreiben: Mut zu Wut. So nutzt du deine Wut- wir machen dir Mut, zu dir zu stehen. So könnte es gehen:

Danach bietet sich ein Austausch im Plenum an. Einzelne Punkte können auch vorgestellt werden.

Oder der Schwerpunkt liegt mehr auf dem Themenfeld

#### **Wut als Antriebsfeder für gesellschaftliche Veränderungsprozesse**

**Es gibt zwei verschiedene Ideen- Sie können wählen, was zu Ihnen und was zu der Gruppe passt:**

#### **Austausch in Kleingruppen- Folgende Fragen bieten sich an:**

- An welche gesellschaftlichen Wut-Ausdrücke von Frauen erinnern sie sich, kennen sie?
- Was wurde erreicht? Manchmal sind es auch ganz kleine Veränderungen...
- Ist es hilfreich sich zu erinnern, was eine gemeinsam ausgedrückte Wut-Kraft auf gesellschaftlicher Ebene bewirken kann?
- Gibt es einen Unterschied zur Wut-Bürgerin? Wo befindet sich dieser?
- Was bedeutet das gemeinsam Besprochene für mich selbst? Was wäre, wenn wir gemeinsam wütend wären?

#### **Oder:**

Der Arbeitsauftrag für die Kleingruppe lautet:

- Eine Kurz-Anleitung für Frauen zu schreiben- Schluss mit dem, was auf dem Assoziationspapier zu Gleichberechtigung aus der Anfangsrunde steht:-
- Mut zu Wut. So nutzt ihr eure gemeinsame Wut- wir machen euch Mut, zu euch zu stehen. So könnte es gehen:

Danach bietet sich ein Austausch im Plenum an. Einzelne Punkte können auch vorgestellt werden.

#### **Methoden zum Abschluss:**

- Sie können die Assoziationsübung und/ oder die Positionierungsübung noch mal aufgreifen. Sie können nachfragen, ob sich an den Positionierungen, an den Assoziationen etwas geändert hat. Oder ob etwas hinzugefügt werden sollte.
- Verteilen Sie die Postkarten für die Mitmach-Aktion. Jede Person, die möchte kann ein

Statement auf die Postkarten schreiben unter dem Motto:

**Dazu ist meine Wut gut  
oder  
Meine Wut ist gut für  
oder  
Meine Wut tut mir gut für**

Anschließend können die Postkarten an die Installation gehängt werden. Sie können gerne den Mitarbeiterinnen der Frauenberatung ein Foto schicken. Gerne veröffentlichen wir dies auf Social Media/ Instagram und Facebook.

Zum Abschluss können Sie die Teilnehmenden fragen, mit welchem Gefühl sie jetzt gehen und was sie mitnehmen. Manchmal ist es hilfreich die Teilnehmenden zu bitten ihr Feedback auf drei Worte zu begrenzen.

Bitte verweisen Sie auf das Angebot der Frauenberatung Gütersloh. Gerne unterstützen wir die Teilnehmenden bei Fragen.

**Literaturtipps:**

Ciani-Sophia Hoeder, Wut und Böse, hanserblau

Zum Hören oder auch lesen:

[www.deutschlandfunkkultur.de](http://www.deutschlandfunkkultur.de), Empowerment, Warum weibliche Wut wichtig ist, 06.03.2025

[www.wutistweiblich.rosaengel.de](http://www.wutistweiblich.rosaengel.de)

[www.geo.de](http://www.geo.de), Heilsamer Zorn: Über die Wut und ihre positiven Wirkungen von Dela Kienle und Sebastian Witte

Neue Narrative, [www.neuenarrative.de](http://www.neuenarrative.de), Essay: Mehr Mut zu weiblicher Wut, Text: Laura Erler

[www.swr.de](http://www.swr.de), Gewalt gegen Frauen: Wo bleibt die kollektive Wut? Stand: 08.09.2023