

Kreativität statt Wut

GOTTESDIENST „Von Frau zu Frau“ in der Weidenkirche.

PAPPENHEIM - Wenn eine bis auf den letzten Platz besetzte Weidenkirche an einem heißen Sommerabend zu einer kleinen Oase wird, dann ist es wieder Zeit für den Gottesdienst „Von Frau zu Frau“. Jüngst lud das Dekanatsfrauenteam gemeinsam mit Diakonin Karin Brandmeyer zu diesem besonderen Format nach Pappenheim ein. Im Zentrum stand diesmal ein Gefühl, das oft ein Schattendasein fristet, aber enorme Kraft besitzt: die Wut.

„Was macht mich wütend?“ – diese zentrale Frage spürte die Gottesdienstreihe in einer stimmungsvollen Atmosphäre aus Musik, tiefgründigen Gedanken und Gebeten nach. Doch es blieb nicht nur beim Nachdenken. Das Team hatte sich einiges einfallen lassen, um das vermeintlich negative Gefühl ganz praktisch und mit allen Sinnen erlebbar zu machen.

Dem Ärger Luft machen

An verschiedenen Stationen konnten die Teilnehmerinnen ausprobieren, wie sich aufgeregter Ärger und Frust kanalisieren lassen. Wer den Druck körperlich spüren wollte, griff beim Wut-Trommeln zu den Djembe-Trommeln oder ließ beim kräftigen Einschlagen auf ein Nagelbrett

den Hammer sprechen. Ruhiger, aber nicht minder intensiv ging es beim Töpfern mit Ton zu, wo der Ton nach dem Schlagen auf das Töpferbrett und mit starkem Druck der Hände sich in kreative Figuren formte.

Besonders farbenfroh wurde es an den Salatschleudern: Mit Papier und bunter Farbe bestückt, wurde die Fliehkraft genutzt, um der Wut eine optische Gestalt zu geben. Das faszinierende Ergebnis: Aus der wilden Energie entstanden am Ende überraschende Kunstwerke. Die wichtigste Erfahrung des Abends war damit für viele greifbar: Wenn man Wut nicht herunterschluckt, sondern sie in die richtigen Bahnen lenkt, kann aus ihr etwas Positives entstehen..

Ein weiteres Angebot des Abends war die persönliche Einzelsegnung, die auf Wunsch zugesprochen wurde – ein Moment des Innehaltens und Auftankens. Nach dem offiziellen Teil lud das Dekanatsfrauenteam die Besucherinnen zu einem gemütlichen „Sundowner“ ein. Bei gekühlten Getränken und Laugengebäck bot sich in der Abenddämmerung an der Altmühl reichlich Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und den Sommerabend ausklingen zu lassen. **ste**



Hatte diverse Stationen rund um das Thema Wut und Ärger vorbereitet: Das Team des Gottesdienstes „Von Frau zu Frau“.

Foto: Markus Steiner