

[reginereichwein.de](http://reginereichwein.de)

## 2. ARTIKEL: EMPÖRUNG

von Regine Reichwein

**Wie alle Gefühle kann auch das Gefühl von Empörung eine Person mit der Energie versorgen, sich zielgerichtet auf die Umwelt zuzubewegen, um Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Darauf will ich hier etwas ausführlicher eingehen.**

Das Gefühl, etwas sei nicht in Balance, ruft manchmal auch ein Gefühl von Empörung hervor. Interessanterweise berichten nur selten Menschen von diesem Gefühl. Stattdessen sprechen sie davon, dass sie sich in ihrem Oberbauch, etwa in der Höhe des Magen, so leer fühlen, als wäre dort ein Hohlraum.

Ich beobachte nur selten, dass eine Person davon spricht, dass sie über etwas empört sei. Ich bin inzwischen sehr oft empört. Es gibt sehr viele Anlässe, empört zu sein: Persönliche, soziale, finanzielle, bürokratische, politische, religiöse, interkulturelle, internationale Situationen, Konflikte, Übereinkünfte, Ansprüche und ähnliches.

Empörung bezieht sich meist auf mangelhafte Qualität im Bereich sozialer Beziehungen oder auf Ungerechtigkeiten in gesellschaftlichen Bereichen und hat damit eine andere Bedeutung als Ärger und Wut. Diese entstehen im Zusammenhang mit unerfüllten persönlichen Wünschen.

Empörung entsteht dagegen im Zusammenhang von Ungerechtigkeit und fehlender Balance. Das kann sich auf einzelne andere Personen beziehen, aber auch die Situationen in kleineren oder größeren sozialen Gruppen betreffen.

Ich will allerdings deutlich darauf hinweisen, dass auch das Gefühl von Empörung individuell im Inneren einer Person entsteht und

was den einen Menschen empört, interessiert einen anderen Menschen vielleicht überhaupt nicht.

Was alles „Empörung“ auslösen kann, lässt sich leider auch bei Menschen beobachten, die ihre eigenen kulturellen und religiösen Überzeugungen für so absolut richtig halten, dass sie auf jede Abweichung davon mit „Empörung“ reagieren.

Daher will ich auf die Gründe für das Entstehen des Gefühls von Empörung hier nicht weiter eingehen. Sie sind sowieso von Person zu Person verschieden und meistens ein Ausdruck ihrer persönlichen Norm- und Wertvorstellungen.

Mich interessiert hier, warum das Gefühl von Empörung – außer in den Bereichen kultureller und religiöser Überzeugungen – verhältnismäßig selten auftritt und warum es ebenso selten zu Konsequenzen führt.

Menschen nehmen es meistens hin, dass es überall auf der Welt enorme Unterschiede in den Lebensbedingungen und den Verdienstmöglichkeiten gibt, dass ebenfalls überall menschenverachtende Umgangsweisen beobachtbar sind und dass es auch hier bei uns bürokratische Regelungen gibt, welche z. B. die Rechte von Flüchtlingen erheblich einschränken.

Wir wissen, dass Haustiere gequält und fabrikmäßig ausgebeutet und die verschiedensten Lebewesen ausgerottet werden. Ganze Ökosysteme fallen in großem Ausmaße wirtschaftlichen Interessen zum Opfer. Klimaveränderungen werden ohne grundlegende Veränderungen hingenommen, die Meere als Müllkippen benutzt und die Ressourcen dieser Erde ohne Rücksicht verbraucht, um nur einige der erschreckenden und beunruhigenden Prozesse zu nennen.

Jeden Tag können wir in den Zeitungen, im Fernsehen, mit Hilfe der sozialen Medien und weiteren Informationsquellen von Prozessen erfahren, in denen Ungerechtigkeiten, Unrecht und fehlende Balancen beobachtbar sind, die jedes Mal Anlässe für große Empörung sein könnten.

Das Gefühl von Empörung ist sehr wichtig, denn es informiert

uns über unseren Wunsch, die „empörenden Zustände“ zu verbessern und verleiht uns die Energie, diese Aufgabe auch in Angriff zu nehmen. Leider werden uns diese Intention und die für die Realisierung der Intention notwendige Energie immer dann nicht wirklich bewusst, wenn wir das Gefühl der Empörung zu schnell wieder zum Verschwinden bringen.

Und das geschieht – außer vielleicht bei besonderen kulturellen und religiösen Vorstellungen – offensichtlich sehr häufig. Ich merke es an meinem eigenen Verhalten und ich höre auch von anderen nur selten, dass sie sagen, sie seien empört.

Ich denke, dafür gibt es Gründe. Der Hauptgrund ist wahrscheinlich die sehr schnell entstehende Hilflosigkeit. Denn üblicherweise passiert folgendes:

Eine Person erfährt eine sie empörende Nachricht und stellt dann ziemlich bald fest, dass sie hilflos ist. Hilflosigkeit aber ist als Gefühl und als Zustand schwer zu ertragen. Und wenn es nicht eine ganz persönlich erfahrene Hilflosigkeit ist, mit der sie sich dringend auseinandersetzen und in Bezug auf die sie eine Lösung oder einen Ausweg braucht, dann wird sich diese Person abwenden, weil sie denkt, sie könnte ja sowieso nichts tun.

Und so ähnlich wird es sicher vielen Menschen gehen. Sie nehmen an oder stellen fest, dass sie keine Möglichkeiten haben, einzugreifen und etwas zu verändern und beschäftigen sich dann mit etwas anderem.

Aber eine Reihe von Organisationen, wie **www.avaaz.org**, **www.change.org**, **www.campact.de** usw. und die verschiedenen sozialen Netze ermöglichen zumindest mit einem Klick, einem „Like“ oder einem kurzen Kommentar seiner Ansicht Ausdruck zu verleihen. Dann kann man seine Empörung ein bisschen länger zulassen, weil man sich nicht ganz so hilflos fühlt, man unterschreibt eine Petition oder teilt seine Ansichten auf andere Weise den anderen mit. Dadurch hat man den Eindruck, man habe etwas getan und kann sich dann leichter wieder dem Alltag zuwenden.

Aber mehr als eine Meinungsäußerung haben wir nicht von uns

gegeben, meistens sind und bleiben wir hilflos. Ich denke, dass es diese Erfahrungen von Hilflosigkeit sind, die uns so häufig unsere Empörung gar nicht erst wahrnehmen oder schnell wieder vergessen lassen.

Wahrscheinlich aber sind unsere tatsächlichen eigenen Möglichkeiten umfassender als wir denken, wenn wir uns unserer Empörung stärker bewusst werden und das Gefühl etwas länger aushalten, um unsere Veränderungswünsche genauer kennenzulernen und die Energie des Gefühls zu nutzen, um unsere entstehenden Ideen schließlich auch umzusetzen.

Es braucht einige Übung, um das Gefühl der Empörung wieder wahrnehmen zu können, wenn man es sich zuvor abgewöhnt hat. Dabei ist es sinnvoll, mit kleinen Ereignissen des eigenen Alltags, die einen empören, anzufangen. Die diskriminierenden Bemerkungen, die man hört – über Frauen, Männer, Angehörige anderer Kulturen, anderer Religionen oder einzelne bekannte oder unbekannte Personen – bieten ein gutes Übungsfeld, um einzugreifen. Nur wie macht man das?

Andere Menschen wollen weder kritisiert, noch erzogen werden, sie wollen keine Vorwürfe hören und sie reagieren mit Widerstand auf Verbote. Also muss man es anders versuchen.

Ich denke, es ist entscheidend, nur von sich zu sprechen und sich selbst deutlich bewusst zu sein, dass die gefühlte Empörung ein eigenes Gefühl ist, welches einem selbst deutlich macht, dass etwas nicht im Gleichgewicht oder in Balance ist. Diese in dem Gefühl enthaltene Intention gilt es, dem Gegenüber deutlich zu machen.

In gewisser Weise kann man dabei an die grundlegenden Bedürfnisse von Menschen anknüpfen. Der Wunsch, selbstbestimmt und sicher zu leben und die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Achtung und Respekt, Wertschätzung und Sicherheit sind für alle Menschen von großer Bedeutung.

Das Gefühl von Empörung zeigt an, dass diese Wünsche und Bedürfnisse nicht für alle an einer Situation beteiligten Menschen in gleicher Weise berücksichtigt sind, geschweige denn erfüllt werden.

Jede Situation ist anders, von daher will ich hier keine Vorschläge machen, wie man jeweils mit seiner Empörung und den darin enthaltenen Intentionen umgehen kann.

Mir geht es hier vor allem darum, dass wir lernen, unser Gefühl von Empörung wieder wahrzunehmen, auch wenn wir in den meisten Fällen hilflos sind und nicht viele Möglichkeiten haben, etwas zu verändern.

Auf jeden Fall bleibt es von großer Bedeutung, dass wir auch den Menschen gegenüber, deren Verhalten uns empört hat, zugewandt und achtungsvoll bleiben. Sie haben – wie wir alle – auch für ihre Einstellungen und ihr Verhalten eigene innere Berechtigungen, die wir nicht kennen. Das muss uns jedoch nicht daran hindern, unsere Empörung zu äußern.

Ich will hier nur einige Beispiele nennen:

- Ich bin empört darüber, dass Männer so oft schweigen, wenn sich andere Männer respektlos gegenüber Frauen verhalten.

Ich finde es wichtig, dass nicht nur Frauen, sondern auch Männer wie z. B. du sich aktiv einmischen, wenn sie andere Männer bei einem solchen Verhalten beobachten.

- Ich finde es empörend, dass Asylsuchende solange auf eine Entscheidung warten müssen.

Die Verfahren sollten vereinfacht und beschleunigt werden und ich erwarte von dir als Abgeordneter, dass du dich mehr als bisher deutlich dafür einsetzt.

- Ich bin empört darüber, wie du als Lehrer über deine Schüler redest.

Alle Kinder verdienen Achtung und Respekt. Und du willst doch auch geachtet werden.

Im Zusammenhang mit dem Gefühl der Empörung geht es darum, uns verstärkt Gedanken darüber zu machen, was eigentlich unsere

eigenen ethischen Grundlagen sind und uns dabei immer wieder bewusst zu machen, dass es entscheidend darauf ankommt, die Bedingungen für die Wunscherfüllungen und die Bedürfnisbefriedigungen für alle Menschen wieder in eine Balance zu bringen.

©Autorenrechte Regine Reichwein