

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0918-0 (Print)
ISBN 978-3-8436-0919-7 (eBook)

Inhalt

Vorwort.....	7
Hass	9
Vom Ärger zum Hass.....	9
Reaktiver Hass und Hass als Charaktereigenschaft: eine Unterscheidung.....	14
Hass und Hässliches.....	16
Verantwortung für die eigene Destruktivität.....	17
Wie Hass entsteht – ein Beispiel aus der Psychotherapie	19
Der Hintergrund der Hassentwicklung.....	20
Komplexe und Komplexepisoden.....	25
Festhalten am Ressentiment – die seelische Selbstvergiftung.....	30
Ressentiment und Neid.....	34
Die Auseinandersetzung mit dem Ressentiment.....	37
Wie wird ein Mensch so hasserfüllt? Eine Zusammenfassung.....	46
Was chronischen Hass ausmacht	48
Die Dynamik von Angreifer und Opfer.....	48
Die Gefühlsansteckung.....	52
Hass auf das Fremde, das Andere.....	56
Angst und Faszination – Emotionen in Bezug auf das Fremde	57
Das Fremde.....	57
Die Faszination.....	63
Die Angst.....	70
Die Projektion des Schattens auf die Fremden.....	73

Vom Umgang mit der Angst	82
Was Angst mit uns macht.	82
Angstkontrolle.	88
Die Angst und der andere Mensch.	92
Muster, der Angst zu begegnen.	95
Lernen, mit der Angst umzugehen.	98
Alles läuft auf die Identität hinaus.	102
Von der Angst zum Fanatismus	105
Das Böse im anderen sehen.	105
Die Verbindung von Fundamentalismus und Fanatismus.	107
Der idealistische und der fanatische Mensch.	111
Wege aus Hass und Angst	116
Was wir gegen Hass tun können – ein paar Ideen.	116
Sich dem Hass entgegenstellen.	118
Mit Hass auf Hass reagieren?	121
Liebe zum Leben statt Destruktivität.	127
Der Angst vor dem Fremden vorbeugen.	128
Mut zur Angst und Mut zur Hoffnung.	130
Dank	134
Anhang	135
Anmerkungen.	135
Literatur.	138

Vorwort

Wieder einmal sind wir konfrontiert mit viel Hass in der Welt – und mit viel Angst, allerdings auch mit viel Freundlichkeit, von der man jedoch weniger spricht. Gelegentlich bekommt man den Eindruck, dass die Angst geradezu künstlich geschürt wird, hochgeputzt wird, damit sie auch erregend genug ist. Wir fühlen uns dann umgeben von vielfältigen Gefahren, geradezu verfolgt von all dem Gefährlichen. Und das ist gefährlich: Menschen suchen in solchen Situationen Schuldige und möchten diese in ihrer Vorstellung Schuldigen eliminieren. Die Schuldigen, das sind unter anderem die Fremden.

In unserem Alltag – wenn wir nicht in einem sehr kleinen Ort wohnen – begegnen wir vielen Fremden. Wenn wir in einer Gruppe von Fremden sind, freuen wir uns über ein vertrautes Gesicht. Wir können aber auch Kontakt mit Fremden aufnehmen – und so werden sie uns vertraut.

Das Fremde ist immer eine Herausforderung. Vielleicht waren noch nie so viele Menschen unterwegs, um Tod und Zerstörung zu entgehen, um eine Möglichkeit zu finden, menschenwürdig zu leben – in der Fremde. Das heißt aber auch, dass große Veränderungen für alle anstehen – und das löst Angst aus, ist aber auch interessant, auf jeden Fall eine Herausforderung. Wollen wir diese Herausforderung annehmen, dann müssen wir uns wider den Hass entscheiden, mit der Angst um-

gehen – und uns mit dem Fremden in uns, aber auch mit den Fremden, die zu uns kommen, in Verbindung setzen. Es geht darum, die Anregungen zur Entwicklung aufzunehmen, uns erneut Gedanken über das Zusammenleben zu machen. Dazu will dieses Buch anregen.

St. Gallen, im August 2016

Verena Kast

Hass

Was ist Hass? Hass bewirkt eine machtvolle Abwendung vom Gehassten, eine Ablehnung, eine Abgrenzung, schafft Distanz, verbunden mit dem Wunsch zu zerstören, und gleichzeitig bleibt man im Hass in eigentümlicher Weise gebunden an das Gehasste, verklammert mit dem Gehassten. In seiner Intensität ist der Hass der Liebe vergleichbar. Ihr wird er auch entgegengesetzt, und damit wird suggeriert, dass die Liebe den Hass ausgleichen könnte, meistens verbunden mit der Hoffnung, die Liebe möge den Hass etwas übertreffen. Wer kennt nicht den Hass aus enttäuschter Liebe, Hass, weil ein Bindungsangebot nicht angenommen wurde, nicht mehr angenommen wird, nicht angenommen werden konnte. Könnten das Auslöser für Hass sein: Bindungsverluste, die einem sehr wichtig waren und die man einmal hatte, oder vermeintlich hatte, Bindungsangebote, die nicht beantwortet werden, Bindungsverluste, weil der andere Mensch eben ein anderer ist, nicht so funktioniert, wie man es sich selber vorstellt?

Vom Ärger zum Hass

Ärger¹ ist die Emotion, die wir für unsere Selbsterhaltung und für unsere Selbstentfaltung brauchen, das heißt aber auch: Wir brauchen den Ärger, um unsere Individualität, unsere Integrität und unseren Freiraum

im Zusammensein mit anderen Menschen zu schützen, und zwar so, dass wir uns zusammen mit einem anderen Menschen, der auch auf seine Integrität und seine Identität in der Verbundenheit mit einem anderen pocht, entwickeln können.

Werden wir in unserer Selbsterhaltung gestört, werden wir etwa beleidigt, gedemütigt, körperlich angegriffen, so angefasst, so behandelt, wie wir es nicht wollen, dann empfinden wir das als ungerecht, werden ärgerlich und mahnen ein Verhalten an, das uns angemessen erscheint. Wollen wir uns entfalten, einem neuen Interesse nachgehen, und andere Menschen hindern uns daran, dann werden wir auch ärgerlich und reklamieren zum Beispiel eine bessere Balance in der Beziehung. Das Gefühl des Ärgers sagt uns, dass die Balance zwischen dem Ich und dem anderen in der Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Solange wir in einer Beziehung oder auch im öffentlichen Raum darüber sprechen können, werden wir das Problem benennen. Fühlen wir uns aber zu schwach, weil unser Selbstwertgefühl zu unsicher ist, wagen wir den Konflikt nicht, versuchen stattdessen mit Fantasien der Rache, wieder Gerechtigkeit herzustellen. In persönlichen Konflikten müssen wir diese Rachefantasien meist gar nicht ausführen; allein sie zu haben, stabilisiert schon das destabilisierte Selbstwertgefühl – und man kann sich wieder überlegen, wie mit der Konfliktsituation umzugehen ist, so dass eine gewisse Ausgewogenheit wieder spürbar ist. Es fühlt sich dann etwas weniger ungerecht an. Das zeigt sich besonders auch in Situationen, in denen man sehr gedemütigt worden ist. Aus

dem Gefühl der Scham, das aus der Demütigung folgt, entspringen aggressive Rachefantasien, die man möglicherweise auch vor sich selber verbirgt und die auch destruktiv sein können, wie etwa die Rachefantasie einer von ihrem Mann verletzten Frau, ihn mindestens eine Woche lang weder anzusehen noch mit ihm zu sprechen.

Die Emotion Ärger und die Gefühle des Ärgers haben unterschiedliche Intensität: Man kann sich ein wenig ärgern, kann aber auch sehr wütend werden, zornig, vor Wut aus der Haut fahren. Im Hass sind Ärger und ärgerbedingte Aggression mitenthalten, dennoch ist der Hass viel komplexer, viel destruktiver als Ärger und Wut es normalerweise sind. Da ist keine Aggression mehr, sondern nur noch Destruktion.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Ärger und Hass: Wer sich ärgert, glaubt daran, dass die Welt verändert werden kann – dazu fordert das Gefühl des Ärgers ja gerade auf. Wer hasst, glaubt nicht mehr daran, dass die Welt im Guten verändert werden kann, und möchte zerstören. Ärger, Wut – das sind dynamische Emotionen, die verändern und die sich auch in sich verändern. Eine große Wut z.B. kann hochschießen, und auch da könnte man etwas zerstören, aber die Wut fällt auch wieder in sich zusammen, vor allem nachdem man herausgefunden hat, was man verändern möchte, oder auch, wie man das verletzte Selbstwertgefühl wieder in eine gute Balance bringen kann.

Hass dagegen, eine machtvolle Mischung aus Emotionen, Gefühlen und kognitiven Überzeugungen, die zu einer hasserfüllten Haltung führen, ist dauerhaft,

beständig, statisch, und will durch Zerstörung verändern: durch das Zerstören überhaupt, aber auch dadurch, dass bei anderen das hinreichend gute Selbstwertgefühl vernichtet wird oder ihnen ihre Daseinsberechtigung abgesprochen wird. Auch da geht es um Demütigung, und um Sadismus. Hass entwickeln wir auf etwas, das wir verabscheuen und gegen das wir uns nicht erfolgreich aggressiv wehren können. Gefühle von Ohnmacht, von Angst, von Scham angesichts von etwas, das man im hohen Maße als ungerecht empfindet, können durch den Hass abgewehrt werden: durch Rachefantasien, die zum Hass gehören und die Fantasien der Demütigung, ja des Auslöschens der Kontrahenten sind, soll diese Ungerechtigkeit aus der Welt schaffen, Gerechtigkeit wiederherstellen – aber das ist so nicht möglich.

Verbunden mit dem Hass und in ihm verborgen sind außer Angst und Scham auch noch andere Gefühle, vor allem der Neid und die Eifersucht.² Es ist ungerecht, dass andere haben – und das ist eine Fantasie –, was man selber verdient hätte, haben müsste, wozu man das Recht hätte, es zu bekommen. Der Neiderreger, die Neiderregerin ist dann „schuld“, dass es einem nicht so gut geht, wie man denkt, dass es einem gehen müsste. Dann verabscheuen wir, was ein anderer hat, tut, kann; wir möchten es zerstören. Was gehasst wird, wird oft auch insgeheim beneidet. Man fühlt sich zu kurz gekommen und hält den anderen Menschen für die Ursache dieser Erfahrung. Gäbe es ihn oder sie nicht, müsste man nicht neiden. Aber das, was man hasst, möchte man insgeheim haben.

Natürlich steht man nicht zu diesem Neid. Es ist ja gerade das Problem von hasserfüllten Menschen, dass die starken Gefühle, die immer wieder einmal auftreten und die hinter der Entwicklung zum Hassen stehen – wie Scham, Wut, Neid, Eifersucht, Ohnmacht und die riesige Angst vor der Ohnmacht – nicht wahrgenommen werden dürfen. An ihrer Stelle steht der Hass mit den Rachefantasien oder aber auch – noch weiter entfernt von lebendigen Emotionen – der menschenverachtende Zynismus („Sollen die doch im Mittelmeer ersaufen, wir haben sie ja nicht gerufen!“).

Hass und Rachefantasien beruhen letztlich auf dem „RAGE System“, einem der primär-prozesshaften Emotionssysteme, die wir mit den Tieren teilen.³ Im Laufe der Entwicklung eines Menschen werden die verschiedenen Emotionen im Kontakt mit den anderen Menschen belebt. Gefühle und Gedanken verbinden sich miteinander, auch beim Sich-Erinnern, und so werden diese an sich ursprünglichen Emotionen mit sprachlichen, kognitiven, bildhaften Prozessen verknüpft. Das heißt: Die Gefühle können wahrgenommen und ausgedrückt werden, und man kann auch darüber reflektieren, also auch Abstand zu ihnen schaffen. Jaak Panksepp spricht in diesem Zusammenhang von einem tertiären Level. Das gilt auch für den Hass. Wer hasst, weiß, wo er oder sie ungerecht behandelt worden ist, hat Bilder der Rache zur Verfügung, könnte sich aber auch versöhnen. Die Idee, sich zu versöhnen, kann nur von diesem tertiären Level aus kommen. Im Hass steckt so besehen durchaus auch Wut, aber diese ist schon mit vielen Überzeugungen durchsetzt.