



REINHARD
HALLER

Die dunkle Leiden- schaft Hass

Wie

entsteht und was er
mit uns macht

GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Inhalt

Vorwort	7
Ein Gefühl auf dem Seziertisch	13
Auf Vernichtung läuft's hinaus	17
Ist Hass eine psychische Störung?	21
Ist Hass denn eine Sünde?	25
Ganzheitliche Betrachtung des Hasses	26
Wie Hass im Menschen verankert ist	30
Schaltplan des Hasses im Gehirn	34
Aggression als treibende Kraft	37
Ausrichtung auf Zerstörung	40
Was den Hass sät und nährt	42
Fehlende Positivresonanz	43
Das toxische Schweigen	45
Enttäuschung gebiert Hass und Selbsthass	49
Kränkung – der machtvollste Auslöser	50
Die großen Wurzeln	54
Hass als destruktiver Neid	55
Das Hassen der Eifersüchtigen	60
Wenn Gier in den Hass treibt	63
Wie Rache und Hass zusammenspielen	66

Wie Hass entsteht und verläuft	70
Angst und Ohnmacht als Quell des Hasses	72
Indoktrination und Isolierung als Hassverstärker	75
Hass in der Gemeinschaftsseele	79
Wie sich Hass zeigt: Scheibchenweise oder explosiv	81
Der Hass dauert fort	82
 Über das Wesen des Hasses	84
Destruktive Aggression statt positiver Vitalenergie	87
Seelenblindheit oder Ausschaltung der Empathie	88
Übertönung differenzierter Gefühle und Gedanken	89
Leitung durch böse Ideen	90
Lust am Leiden anderer: Grausamkeit	93
Die langsam ansteigende Hasskurve	97
Zusammenführung der Hasseigenschaften	98
 Die schnöde Verwandtschaft: Zorn, Wut, Verachtung, Ekel	102
Spielarten des Zorns	105
Das Wesen der Wut	108
Hochmütig und arrogant: Die Verachtung	111
Ekel sucht Distanz	114
 Die Vielfalt der Hasspersönlichkeit	118
Die Paranoiden, Querulanten und Fanatiker	122
Die passiv-aggressiven und dissozialen Menschen	123
Der Hass der Narzissten	125
Vom malignen Narzissmus zur dunklen Tetrade	130

Selbsthass – die Ablehnung der eigenen Person	133
Selbsthass und psychische Störungen	134
Angst vor körperlicher Entstelltheit: Dismorphophobie	136
Selbsthass bis zur Selbstverletzung: Borderline	140
Misslungene Selbstoptimierung	143
Äußerste Aggression gegen sich selbst: Suizid	146
Hass zwischen den Geschlechtern	148
Hassliebe – die Nähe gegensätzlicher Gefühle	151
Toxische Männlichkeit	155
Zunehmende Tötung von Frauen	158
Incel – der Hass der unfreiwillig Zölibatären	161
Hassmotivierte Verbrechen – die hässlichsten aller bösen Taten	165
Der Hass hinter Sachbeschädigungen	166
Hassvolle Beziehungsverbrechen	169
Amok, Massaker, Terror: Die Trias der Hassverbrechen	172
Hassverbrechen nach heutiger Definition	176
Angst vor dem Fremden: Xenophobie	179
Hass im Netz: Die Virtualisierung des Destruktiven	184
Virtueller Hass in Zahlen	187
Psychologische Hintergründe	189
Maßnahmen gegen Hass im Netz	191
Aus der Werkzeugkiste der Hassenden	194
Umkehrung der Verhältnisse: Schuldzuweisung	195
Mit Schimpf und Schande: Beschämung	198
Verrückt durch Gehirnwäsche: Gaslighting	202
Entmenschlichung	206

In zehn Schritten den Hass überwinden	208
Das Hassgefühl erkennen und sich dazu bekennen	209
Darüber sprechen und dem Hass einen Namen geben	210
Die Ursachen analysieren	211
Sich einfühlen und die Perspektiven wechseln	212
Folgen für Hassende und Gehasste bedenken	214
Verhasste Menschen ganzheitlich betrachten	215
Aggressivität positiv nutzen	216
Humor einschalten und mehr Gelassenheit erreichen	217
Loslassen oder mehr Leichtigkeit entwickeln	219
Verzeihen heißt Frieden schließen	220
Acht Schritte gegen ein gesellschaftliches Klima des Hasses	221
Enttabuisieren und entblättern	223
Aufklären über Entstehung und Folgen des Hasses	224
Sublimierung der menschlichen Aggressivität	226
Entschärfen der Radikalsprache	227
Bekämpfung einer Unkultur der Beschämung	228
Überwindung des gesellschaftlichen Narzissmus	229
Etablierung der Wertschätzung	230
Förderung der Empathie	231
Anhang	234
Quellen und Leseempfehlungen	235
Autor	238
Impressum	240

A dense, dark, scribbled rectangular frame surrounds the text. The scribbles are made of many overlapping, thin, dark lines that create a textured, almost chaotic border around the central text area.

**WAS DEN HASS SÄT
UND NÄHRT**

**»Hass lähmt das Leben; Liebe befreit es.
Hass verwirrt das Leben; Liebe bringt es ins
Gleichgewicht. Hass verdunkelt das Leben;
Liebe erleuchtet es.«**

Martin Luther King

Hass, dieser Trieb zur Grausamkeit, diese dunkle Leidenschaft, dieser kalte Emotionskomplex, entwickelt sich meist aus alltäglichen Situationen heraus. Er ist nicht spektakulär, aber für das Leben des Einzelnen viel bedeutender als die großen Hassexzesse und Hassverbrechen. Die Wurzeln des jedem bekannten Hasses liegen im individuellen inneren Erleben, in der zwischenmenschlichen Begegnung, im Menschlichen. Allerdings werden die allgegenwärtigen Hassauslöser – zu denen fehlende oder zu geringe Positivresonanz, die manchmal zu neurotischen Störungen führenden Enttäuschungen sowie alle Arten der Kränkungen zählen – wenig beachtet und allgemein unterschätzt.

FEHLENDE POSITIVRESONANZ

Resonanz ist das empathische Mitschwingen mit den Gefühlen oder Gedanken anderer. Eine Antwort auf etwas, was ausgesandt worden ist. Resonanz ist Senden und Empfangen, sie strebt nach Gleichklang. In der zwischenmenschlichen Beziehung kann sie jedoch zu wechselseitigen Verstärkungen sämtlicher emotionaler Schwingungen führen, auch der negativen, auch der ablehnenden und der hassvollen.

Positive Resonanz ist eine bestärkende psychische Kraft ersten Ranges. Richtig eingesetzt fördert sie Selbstbewusstsein und Vertrauen, verbessert Einstellung und Resilienz, befeuert die Motivation und ist ein nicht unwesentlicher Glücksfaktor. Wird dieser emotionale Verstärker, dessen höchste Form die Liebe ist, dem Menschen vor-

enthalten, reagiert er mit Enttäuschung, Zweifel, Minderwertigkeitsgefühl, Versagensangst und Depressivität.

Emotionale Zuwendung, sei es durch das Lächeln der Eltern, den liebevollen Zuspruch der Angehörigen, durch Zärtlichkeiten und Aufmunterungen, ist für jeden Menschen von enormer Wichtigkeit. In der Erziehung gehören Anerkennung, Aufmunterung und Lob zu den wichtigsten, leider allzu oft nicht genutzten Methoden. Für Menschen im reifen Alter und in späteren Lebensphasen sind Respekt und würdevolle Begegnungen bedeutend. Zeitlebens hofft der Mensch auf Wertschätzung und Vertrauen. In letzter Konsequenz geht es immer um die Liebe.

UNBEKANNT UND UNDANKBAR

Ein 21-jähriger Pkw-Lenker stürmte aus seinem an der roten Ampel stehenden Auto heraus, riss bei dem vor ihm stehenden Wagen die Tür auf, attackierte den Lenker mit den Fäusten, zerrte ihn heraus und trat mit den Füßen gegen Kopf und Brust des auf der Straße liegenden Opfers. Dieses trug lebensgefährliche Verletzungen davon und überlebte nur dank der rasch eintreffenden Rettungskräfte und der Effektivität moderner Unfallchirurgie.

Laut dem Täter, der seine Fahrt ungerührt fortsetzte, aber bald gefasst werden konnte, habe er das Opfer gar nicht gekannt, es habe mit diesem zuvor keinen Konflikt gegeben. Er habe sich aber maßlos geärgert, als er dem in einer Nebenstraße wartenden Lenker Vorfahrt gewährt habe und dieser keinerlei Dankbarkeitszeichen signalisierte, weder freundlich genickt noch die Hand gehoben habe. Auch als er ihn angehupt und ihm dann den Vogel gezeigt habe, habe der andere Fahrer nicht reagiert. Da habe er sich gedacht: »Dem werde ich es zeigen, diesem unanständigen, undankbaren Schwein!«

Bei der Untersuchung des Schlägers, der auf diese geringfügige fehlende Positivresonanz so heftig reagierte, zeigte sich eine

emotional instabile und impulsive Persönlichkeitsstörung. Der schon früher in Tötlichkeiten verwickelte Mann war an diesem Tag stundenlang gefahren und lange im Stau gestanden, was seine Frustration erhöht und seine Selbstkontrolle durch die Übermüdung reduziert haben dürfte.

Bleibt dem menschlichen Wesen die Positivresonanz versagt oder wird sie ihm durch mangelnde Achtsamkeit, Diffamierung, Entwertung oder Verachtung entzogen, reagiert es zunächst panisch. Bleibt sein Verlangen nach den positiven Zuwendungen längere Zeit unerfüllt, ist es enttäuscht und verunsichert, verfällt in Versagensangst und Resignation. Bei langer Dauer sind Gefühle der Entfremdung, der gefesselten Empathie, der Verlorenheit, der Wurzellosigkeit unweigerliche Folgen. Wenn die Resonanz nicht mehr gelingt, etwa durch ausbleibende zwischenmenschliche Kommunikation, kommt es zu »Vergegnungen«, wie der Philosoph Martin Buber (1878–1965) dies treffend bezeichnet. Im stärker werdenden Wunsch nach Beendigung dieser als unerträglich erlebten psychischen Situation beginnt der emotional verhungernde Mensch zu kämpfen. Er entwickelt Feindseligkeit gegenüber jenen Personen, von denen er sich Positivresonanz erwartet, aber nicht und wieder nicht bekommt. Dieses Gefühl der schmerzhaften emotionalen Bedürftigkeit und der die Hilflosigkeit steigernden Ohnmacht sowie das Bedürfnis nach Rache an denen, die man verantwortlich macht, bilden jenen diffusen Gefühlskomplex, in dem Hass entsteht.

DAS TOXISCHE SCHWEIGEN

Schweigen hat sehr viele Aspekte: Es kann meditativ und kreativ, andächtig und taktvoll, rücksichtsvoll und betroffen sein. Oft ist Schweigen frustrierend und eisig, manchmal kann es in seiner Wortlosigkeit aggressiv und Ausdruck tiefsten Hasses sein. Ein

Sprichwort besagt, Schweigen könne vernichtender sein als tausend böse Worte. Solches Schweigen wirkt wie Gift, das heißt, es ist toxisch.

Hassende setzen das Schweigen ein, um den anderen zu bestrafen, um ihm ihre ganze Verachtung zu zeigen und ihre eigene Machtposition zu demonstrieren. Wenn sie sich scheinbar verletzt zurückziehen, haben sie das Ziel, den angeschwiegenen Mitmenschen ein schlechtes Gewissen zu vermitteln. Diese Art des Schweigens enthält die hassvolle Botschaft: »Du bist mir kein Wort mehr wert, mit dir will ich nicht mehr reden, nichts zu tun haben, du bist für mich gar nicht mehr existent.«

Wer hassvoll schweigt, zielt darauf ab, dass die Angeschwiegenen das tiefe Schweigen nicht mehr ertragen und mit allen Mitteln versuchen, es zu durchbrechen – sei es durch Bitten, durch Flehen, durch Einschmeicheln oder Entschuldigen, jedenfalls durch Unterwerfung. Mit Schweigen will der Hassende seinem Gegenüber ein Gefühl der Unsicherheit vermitteln und es bestrafen. Dies wird von der angeschwiegenen Person als erniedrigend und entwertend erachtet, sie fühlt sich nicht mehr ernst genommen, nicht anerkannt, nicht gewürdigt. Vor diesem Hintergrund erwacht das Bedürfnis, sich zu wehren, den eigenen Selbstwert zu retten, sich selbst die vorenthaltene Anerkennung zu geben, sich an der verweigernden Person zu rächen und es dieser heimzuzahlen. Je weniger die Schweigenden antworten, je unerreichbarer sie sind, desto mehr entwickelt sich bei den Angeschwiegenen das Gefühl der Wehrlosigkeit, das sich zu ohnmächtiger Wut und zum Hass steigern kann. Er oder sie wird selbst zum Hasser.

Gleichzeitig kommt es beim Schweigenden selbst zu einer Fehlverarbeitung von Kränkungen, Missverständnissen und Unklarheiten, was zum weiteren Aufbau stummen Hasses führen kann. Denn wenn man zwischenmenschliche Probleme nicht anspricht, werden sie in der Fantasie ausgebaut und wuchern zu übersteigerten,

immer bedrohlicher werdenden Problemen heran. Dadurch gewinnen sie an Brisanz und Schärfe. Vereinfacht ausgedrückt erklärt der Anstau destruktiver Gefühle durch die Mauer des Schweigens die Intensität des Hasses, während die fehlende Ansprache seinen kognitiven Anteil, den Hassinhalt, verfälscht und verhärtet. Gleichzeitig nimmt sich der Schweigende selbst die Möglichkeit zur Klärung und zur Erleichterung, indem er dem Austausch einen Riegel vorschiebt

FATALE FEHLINTERPRETATION

Ein 79-jähriger Mann, der zusammen mit seiner Frau in einem Pflegeheim untergebracht war, attackierte eines Tages seine im Rollstuhl vor sich hindämmernde Gattin mit den Fäusten und verletzte sie schwer. Ohne vorhergehenden Streit, ja sogar ohne jegliches Gespräch stürzte er sich auf sie, schrie laut: »Du gibst mir jetzt Antwort!«, und schlug heftig auf sie ein. Noch als er vom Pflegepersonal überwältigt und festgehalten wurde, spuckte er voller Hass auf das bewusstlose Opfer.

Die Untersuchung des greisen Täters und seiner Frau zeigte die tragische Seite dieses zunächst unbegreiflichen Vorfalls: Die an Demenz erkrankte Frau hatte jeglichen Antrieb verloren und war, wie so viele demenzielle Patienten, zunehmend verstummt. Sie bot ein durch den Hirnabbau hervorgerufenes Bild des Mutismus, des krankhaften Schweigens. Dieses wurde von ihrem Mann nicht als solches erkannt, vielmehr schrieb er die Stummheit seiner Frau ihrem Unwillen und ihrer Boshaftigkeit zu, möglicherweise, weil sie auch in früheren Jahren schon nicht viel mit ihm gesprochen hatte. Für seinen Aggressionsdurchbruch war sicherlich seine eigene beginnende Demenz verantwortlich, denn der Hirnabbau kann zu Enthemmtheit und einem Mangel an Impulskontrolle führen, und der Mann konnte seinen steigenden Hass deshalb nicht mehr beherrschen.

Für viele Hassverbrechen lässt sich eine ganz wesentliche Ursache im Schweigen finden. Die großen Einzelmassakristen, deren Motive und Persönlichkeitsstrukturen sich grundlegend von jenen der Gruppenterroristen unterscheiden, haben ihre furchtbaren Taten im Schweigen ausgebrütet. Weil niemand mit ihnen kommuniziert hat oder sie mit keinem geredet haben, war ihnen keine differenzierte Analyse ihrer Motive und ihres Vorhabens möglich. Niemand hat sie korrigiert, kein Mitmensch hat ihre Probleme relativiert, keiner hat sie bei immer unrealistischer werdenden Vorstellungen geerdet. Dem dann eintretenden unguuten Gefühl kann ein Mensch aus dem Weg gehen, wenn er eine mächtige, alles andere übertönnende Emotion einsetzt: den primitiven, undifferenzierten, zerstörerischen Hass.

AUCH REDEN KANN GOLD WERT SEIN

Die hohe Tugend des Schweigens – lautet doch ein bekanntes Sprichwort »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« – kann äußerst beklemmend und bedrohlich sein. Nicht gesprochene Worte werden zu den spitzesten Pfeilen, Kommunikationsabbruch entwickelt sich zu einer massiven Aggressionsform, das Schweigen wird toxisch. Dadurch wird das Schweigen auch zu einem – im negativen Sinne – idealen Nährboden für die Entwicklung von Hass. Denn im eisigen Schweigen wird jegliche Positivresonanz verweigert, was bei demjenigen, der dem Schweigen ausgesetzt ist, die menschliche Urangst vor Liebesmangel und Liebesverlust aktiviert. Wegen des fehlenden Austausches ist es dem Hasser gar nicht mehr möglich, die Ursachen des Hasses zu erfassen und die Hassbotschaft abzuschwächen. Gleichzeitig ruft das Ohnmachtsgefühl beim Angezwungenen, der den Schweigenden zum Reden bringen will, aber in keiner Weise mehr erreichen kann, eine ebenso primitive Gegenreaktion hervor: den Hass. Die Hassspirale (siehe auch Seite 41) ist in Gang gesetzt.

ENTTÄUSCHUNG GEBIERT HASS UND SELBSTHASS

Enttäuschung ist unweigerlich mit Täuschung verbunden. Wer ent-täuscht wird oder ist, hat sich vorher in etwas oder jemandem getäuscht, oder wurde getäuscht. Ursprünglich war der Begriff durchaus positiv besetzt. Denn er bedeutete, dass jemand aus einer Täuschung herausgerissen und eines Besseren belehrt worden ist. Später wurde das Wort Enttäuschung eher im Sinne von Desillusionierung eingesetzt, womit eine zur Ernüchterung führende, als negativ empfundene Erfahrung oder Erkenntnis gemeint ist. Heute bezeichnet die Enttäuschung ein Gefühl der zerstörten Hoffnung oder des nicht erwarteten Kammers.

Enttäuschungen können das bisherige Menschen- und Welt- und Selbstbild infrage stellen, führen zum Zusammenbruch von Idealen und Weltanschauungen und lassen Zweifel an der eigenen Person hochkommen. Die Entdeckung des Selbstbetrugs löst Schuld- und Versagensgefühle aus, welche dann wiederum den Hass anstacheln.

Enttäuschung bedeutet jedoch nicht nur das Erkennen einer falschen Erwartungshaltung, sondern auch den Verlust der Kontrolle. Sie ist deshalb regelhaft mit starken negativen Gefühlen wie Ärger, Frustration, Wut und Hass verbunden. Da Enttäuschungen gleichsam hausgemacht sind, das Individuum selbst für seine Hoffnungen und Erwartungen verantwortlich ist, auch dann, wenn sich diese als falsch erwiesen haben und die Wünsche frustriert wurden, gerät die von sich selbst enttäuschte eigene Person unter Druck. Die große Gefahr der Enttäuschung liegt in der Schuldverschiebung auf das Ich, im Selbsthass. Das heißt, der Hass richtet sich dann nicht auf ein Gegenüber, das in die Enttäuschung involviert ist, sondern gegen sich selbst.

Enttäuschungen sind aber im Leben unvermeidbar, da Einstellungen, Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche unser menschliches Dasein bestimmen. Nur wer keine Hoffnungen hätte, könnte auch

nicht enttäuscht werden. Etwas zynisch hat dies der englische Dichter Alexander Pope (1688–1744) zum Ausdruck gebracht: »Gesegnet ist der, der nichts erwartet, denn er wird nie enttäuscht.« Der Gefahr des aus Enttäuschungen resultierenden Hasses, besonders des Selbsthasses, kann man aber begegnen, indem man Enttäuschungen als unvermeidbaren Bestandteil des Lebens, als Herausforderung und Prüfung betrachtet. Indem man darüber spricht und versucht herauszufinden, welche Bedeutung Enttäuschungen haben, was wir aus ihnen lernen und wie wir sie loslassen und überwinden können.

KRÄNKUNG – DER MACHTVOLLSTE AUSLÖSER

Unter den Hassauslösern wird kein anderer so häufig genannt wie die Kränkung. Angesichts des geringen Stellenwerts, der dem Kränkungsphänomen in der Wissenschaft und auch in der Therapie eingeräumt wird, ist dies nur auf den ersten Blick verwunderlich. Tatsächlich sind Kränkungen jedem bestens bekannt, sie spielen sich im Alltag millionenfach ab und können nahezu unbemerkt eine gewaltige Dynamik entfalten.

Kränkung ist eine psychologische Großmacht ersten Ranges, die für viele psychische Störungen verantwortlich ist – und eben auch für den Hass. Kränkungen sind mehr als ein Gefühl. Sie bestehen aus der Interaktion zwischen jemandem, der kränkt, und dem Kränkungsempfänger sowie dem eigentlichen Inhalt der Kränkung, der Kränkungsbotschaft.

Da Kränkungen im Gegensatz zu ihrer subjektiven Bedeutung, die der Empfänger ihr bemisst, objektiv oft als kaum beachtenswerte Kleinigkeiten erscheinen, wird ihre Wirkung maßlos unterschätzt. Denn Kränkungen bedeuten immer einen Angriff auf persönliche Gefühle und Vorstellungen. Sie führen zu Verletzungen vieler psychischer Komponenten, besonders des Selbstbewusstseins, und

bedingen eine anhaltende Erschütterung des Selbst und seiner Werte. Die destruktive Macht trifft auf sensible psychische Stellen, reißt innere Wunden auf, verletzt den Gerechtigkeitsinn und ruft beim Kränkungsopfer Enttäuschung, Ohnmachtsgefühl und Wut hervor. Psychodynamisch handelt es sich bei Kränkungen immer um fehlende Positivresonanz, um Liebesentzug und Angriff auf das innerste Ich. Dagegen wehrt sich der Gekränkte mit allen Mitteln, er sinnt auf Rache an der Person, die ihn gekränkt hat, im Extremfall auf deren Vernichtung – das ist dann Hass.

Hass entwickelt sich bei Kränkungen in einer »Frustrations-Kränkungs-Spirale«, die aus dem Zusammenspiel von Selbstwert und Entwertung durch Kränkung resultiert. Diese Entwertung ist mit Verunsicherung, Zweifel, Scham und Angst verbunden, auch mit Schuldgefühlen, gegen die der Gekränkte Widerstand leistet. Der Hass ist eine Art Kränkungsabwehrreaktion, mit welcher man sich selbst schützt und den übermächtig gewordenen Verursacher bekämpft. Da der Hass alle anderen Gefühle übertönt, ist er bei der Überdeckung und Überwindung zunächst erfolgreich. Hass ist ja, wie dies öfters schon betont wurde, ein primitives Gefühl, das über differenziertere Emotionen wie Kränken und Gekränktsein gleichsam hinwegfährt. Kommt Hass zum Einsatz, werden Traumatisierungen als weniger verletzend und Kränkungen als nicht so schmerzhaft erlebt.

Das destruktive Potenzial von Kränkungen ist enorm. Kränkungen zerstören Partnerschaften, machen Freunde zu Feinden und verwandeln Liebe in Hass. Sie entfachen den Hass von Amokläufern und Terroristen, ja können selbst zur schlimmsten Form des Hasses führen, zum Krieg. Die intensivste und verheerendste Kränkungsart ist dabei die Demütigung. Diese ist auf Erniedrigung des Opfers bedacht. Sie nimmt ihm, wie der Name sagt, den letzten Mut und ruft das für die weitere Hassentwicklung so gefährliche Gefühl der Ohnmacht hervor.

Ähnlich verhält es sich bei den anderen Formen der Kränkung. Auch sie können Wut und Hass hervorrufen. Nehmen wir als Beispiel die Beleidigung, der gesellschaftlich anerkannten und strafrechtlich sanktionierten Form der Kränkung. Hier wird die Ehre des Gekränkten angekratzt, das heißt, er ist nicht nur innerlich verletzt, sondern sein äußeres Ansehen leidet. Die Verletzung der Ehre ist Anlass lang anhaltender Konflikte und in manchen Kulturen verantwortlich für den Ehrenmord, der weltweit auch heute noch jährlich Tausende Opfer, fast durchwegs weiblichen Geschlechts, fordert. Auch Mobbing als Prozess systematischer Ausgrenzung und Erniedrigung eines Menschen ist nichts anderes als organisiertes Kränken. Der dabei bei Tätern und Opfer oft zutage tretende Hass ist die entscheidende Wurzel der sich als immer größeres Problem erweisenden »workplace violence«. Mitarbeiter, die sich ungerecht behandelt, ständig übergangen, benachteiligt, gemobbt und nicht bedankt fühlen, spüren Rachebedürfnisse und entwickeln, von außen gar nicht bemerkte Hassgedanken.

DREI LEBEN ZERSTÖRT

Kurz nach acht Uhr morgens am Montag des 5. Juli 2004 betrat ein 56 Jahre alter Finanzberater die Filiale der Züricher Kantonalbank im Stadtteil Enge, fuhr mit dem Fahrstuhl in die dritte Etage und suchte das Besprechungszimmer auf. Dort zückte er eine Pistole und schoss wortlos seinem Chef und dessen Stellvertreter in den Kopf. Anschließend flüchtete er in sein einen Stock höher gelegenes Büro, setzte sich an den Schreibtisch und suizidierte sich. Täter und Opfer, die bald nach dem Anschlag verstarben, hinterließen jeweils Familien mit zwei Kindern. Der Todesschütze arbeitete seit drei Jahren bei der Bank, die Personalabteilung wusste nichts Negatives über ihn zu berichten, er sei unauffällig gewesen. »Als Tatmotiv vermuten wir einen Arbeitsplatzkonflikt«, sagte der Polizeisprecher.

Aber Hass ist nicht nur eine Reaktion auf aktives Kränken, sondern kann auch durch demonstrierte Gekränktheit ausgelöst werden. Ständiges Gekränktheit stellt eine besondere Form des Narzissmus dar, der übersteigerten Selbstliebe, und erweist sich in jeglicher Beziehung als enormes Machtinstrument. Zeigt sich eine wichtige Bezugsperson gekränkt, ruft dies bei ihren Angehörigen oder Mitarbeitern Gefühle der Schuld, dann der Hilflosigkeit und Ohnmacht hervor. Sie fragen sich, was sie denn falsch gemacht und wodurch sie den anderen enttäuscht haben, können aber oft keine Antwort finden. Das gekränkte Verhalten wirkt wie eine permanente Anklage wegen eines nicht benannten Fehlverhaltens. Die Betroffenen fühlen sich schuldig, wissen aber nicht weshalb. Da man sich davon kaum befreien kann und vom Gekränkten nur negative Resonanz erfährt, wird man dagegen ankämpfen, sich ärgern und mit der Zeit ein Gefühl des ohnmächtigen Schuldigseins und letztendlich Hass entwickeln.

Wer mit der Gekränktheit spielt, begibt sich nicht nur in Gefahr, Hass auf sich zu ziehen. Wenn das Demonstrieren der Gekränktheit nicht mehr wirkt, greift der Betreffende selbst zum härtesten Mittel, zum Hass. Der russische Dichter Fjodor M. Dostojewski (1821–1881) bringt den Zusammenhang zwischen Gekränktheit und Hass in seinem letzten Roman »Die Brüder Karamasow« (1879/1880) auf den Punkt. Darin sagt der geistige Führer eines der drei Brüder, der Priestermonch Sossima, zum brutalen, alkoholkranken Vater Karamasow: »Ist es doch mitunter sogar sehr angenehm, sich gekränkt zu fühlen, nicht wahr? Und der Mensch weiß doch, dass ihn niemand kränkt, dass er sich die Kränkung selbst ausgedacht ... Er weiß es selbst und ist doch der allererste, der sich beleidigt fühlt, bis zum Wohlbehagen, bis zur Empfindung großer Befriedigung, aber gerade dadurch gelangt er auch zu wahren Hass.«

Eine Leidenschaft, die nichts als Leiden schafft

Hass ist das kälteste und bösartigste aller Gefühle, und dennoch ist er Teil unserer psychischen Grundausstattung. Hass kann vielfältige erschreckende Ausprägungen annehmen – im einzelnen Menschen ebenso wie in Gruppen. Ja, er kann sogar zu einem gesellschaftlichen Phänomen werden, wie sich heute in den »sozial« genannten Medien in drastischer Weise zeigt.

Der bekannte Gerichtspsychiater und SPIEGEL-Bestsellerautor Professor Reinhard Haller hat hunderte von Straftätern untersucht, auch Sexualmörder, Serienkiller, Amokläufer und Terroristen. So bekam er einzigartige Einblicke in den dunkelsten Bereich der menschlichen Psyche. Diesen leuchtet er in faszinierender Weise aus und ergündet, wie Hass entsteht und wie er sich äußert. Dabei bezieht er Fallbeispiele aus seiner psychiatrischen Praxis ebenso ein wie neueste Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen.

Haller enttabuisiert und entmystifiziert die unheimliche Emotion Hass. Darüber hinaus gibt er wertvolle Hinweise, wie wir einem Klima des Hasses entgegentreten können.



WG 933 Angewandte Psychologie
ISBN 978-3-8338-8022-3

