

Hass und Wut

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

was den Wert des Menschen nicht anerkennt, riskiert, ihn in den Hass zu treiben. Nichts widerspricht dem Glück so sehr wie Hass. Man kann glücklich sein, obwohl man trauert. Man kann glücklich sein, obwohl man Angst hat. Aber man kann nicht glücklich sein, solange man hasst. Hass vertreibt den Menschen aus sich selbst.

Zwei grundlegende Ängste treiben den Menschen um: Wertlos zu sein und Bedrohungen ausgeliefert. Fühlt man sich bedroht, reagiert man mit Angst, oder mit Aggression um die Bedrohung abzuwehren. Ist man sich seines Wertes sicher, bleibt es bei der *Wut*. Fehlt es am Selbstwertgefühl, verliert man sich im Hass. Wut ist ein Verwandter des Hasses. Doch die Unterschiede sind groß. Während Hass die Vernichtung des Anderen verlangt, hat Wut ihr Ziel im Prinzip erreicht, sobald sie den Gegner vertrieben oder in seine Schranken verwiesen hat. Während Wut im Affekt gelegentlich Totschlag begeht, begeht Hass systematische Morde.

Wer Ohnmacht für unwert hält, läuft Gefahr, sich im Hass zu verirren. Am besten überwindet man ihn, indem man erkennt, daß man auch in der Ohnmacht wertvoll bleibt. Wer versteht, daß nichts und niemand seinen Wert verändern kann, ist gegen Hass gefeit. Wer sich wertschätzt, ist in der Lage, auch dem ärgsten Feind ohne Hass zu trotzen! Zorn anerkennt den Wert des Gegners, Wut läuft Gefahr, ihn zu übersehen, Hass verleugnet ihn.

Etymologisch wird *Hass* auf die indogermanische Wurzel *kados = Leid, Groll* zurückgeführt. Über das germanische Verb *hatjan* ist *hassen* mit *hetzen* verwandt. *Hetzen* wird heute in vier Bedeutungsvarianten verwendet:

1. *aufhetzen*, also *aufwiegeln*, zur *Zwietracht anstiften*
2. als Fachbegriff bei der Jagd - bei der Hetzjagd wird die flüchtende Beute verfolgt
3. *sich abhetzen*, sich beim Verfolgen eines Zieles verausgaben
4. *jemanden hetzen*, also auf jemanden Druck ausüben, bei der Erledigung einer Aufgabe keine Rücksicht auf sich selbst zu nehmen

Alle vier Bedeutungsvarianten verweisen auf das Wesen des Hasses. Sie bahnen die Erkenntnis, daß Hass stets Leid verursacht - sowohl bei dem, der ihn empfindet als auch bei dem, der ihm zum Opfer fällt. Es mag sein, daß Hass ein Gefühl von Macht und Überlegenheit vermittelt. Stärke, die aus Hass heraus erlebt wird, ist jedoch nur eine oberflächliche Empfindung, die ein tiefer liegendes Gefühl eigenen Unwertseins verdeckt.

Das Adjektiv *hässlich* wird heute meist als rein ästhetischer Gegensatz zu *schön* begriffen. Benennt der Begriff ein Verhalten, das man einer anderen Person angedeihen lässt, ist der ursprüngliche Sinngehalt der Gehässigkeit noch spürbar: *Pauls Verhalten gegenüber Lina war hässlich*. Damit ist eigentlich gemeint, daß Pauls Verhalten Linas Kummer nicht nur billigend in Kauf genommen hat. Ihr damit wehzutun, war zumindest eine Komponente seiner Absicht.

Vom gleichen spricht der Begriff *Gehässigkeit*. Im Gegensatz zu einer Rücksichtslosigkeit, die bloß den eigenen Vorteil sieht, beabsichtigt eine Gehässigkeit explizit den Schaden anderer. Hass ist eine intensive Form destruktiver Aggression. Um sein Wesen besser zu verstehen, lohnt es sich, ihn von anderen Formen aggressiven Verhaltens zu unterscheiden:

- a) von der physiologischen Offensivität lebendiger Strukturen
- b) von der Wut

Sowohl die physiologische Offensivität als auch die Wut können für bestehende Strukturen zerstörerisch sein. Im Grundsatz sind sie aber konstruktiv. Sie setzen sich für Werte ein, die es aufzubauen oder zu bewahren gilt.

Aggressive Emotionen gehen aus der grundlegenden Expansivität des Lebens hervor. Entweder sie dienen der Bewahrung eigener Werte oder der Vernichtung fremder. Im ersten Fall bleiben sie im Grundsatz konstruktiv. Im zweiten sind sie destruktiv. Die physiologische Offensivität ist ein Grundmuster des Lebens. Das hängt mit den Existenzbedingungen lebender Organismen zusammen. Lebende Organismen sind darauf angewiesen, auf Ressourcen zuzugreifen, um ihre Existenz zu sichern.

Aggression heißt zunächst nichts anderes, als offensiv auf geeignete Ressourcen zuzugehen. Der Löwe reißt die Gazelle. Wo er konkurrierende Arten verdrängen kann, überwuchert der Bärenklau jedes Stück Land. Weder Löwe noch Bärenklau nehmen bei ihrem Zugriff Rücksicht auf andere. Obwohl das Verhalten des Löwen seiner Beute gegenüber als aggressiv zu bezeichnen ist, empfindet er keine Wut auf die Gazelle. Er greift nicht an, weil er sie als Bedrohung empfindet und daher abwehren will. Er greift an, weil er Hunger hat. Anders ist es, wenn der Löwe von einem Konkurrenten herausgefordert wird. Dann reagiert seine Aggression auf eine faktische Bedrohung. Er wird wütend.

Was für Tier und Pflanze gilt, gilt genauso für den Menschen. Auch er muss sich Mittel zum Leben verschaffen. Auch er muss auf das zugreifen, was er haben will. Dabei konkurriert er mit anderen um Güter aller Art: Partner, Mietwohnungen, Karrierechancen. Wer nicht in der Lage ist, offensiv auf Chancen zuzugreifen und Konkurrenten zu verdrängen, verliert das Spiel. Die Muster, die bei diesem Ringen angewendet werden, sind zuweilen ziemlich aggressiv - obwohl Aggression zunächst nicht als Emotion empfunden werden mag. Sobald der Konflikt um Ressourcen eskaliert, reagieren Konkurrenten jedoch emotional. Werden andere als Bedrohung erlebt, kommen heftige Emotionen auf, deren Aufgabe es ist, zur Abwehr der Bedrohung möglichst viel Kampfkraft bereitzustellen. Wie der Löwe, der einen anderen fürchtet, reagiert der Mensch mit Wut.

Wenn Wut aufkommt, ist es zumeist besser, man wartet ab bis sie verebbt und handelt erst dann.

Wut ist eine reaktive Aggression. Sie kommt erst auf, wenn Hindernisse wichtige Pläne durchkreuzen oder Bedrohliches erkennbar wird. Der wütende Mensch bäumt sich auf, um Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Bedrohungen abzuwehren. Wut ist ein archaisches Werkzeug des Menschen im Umgang mit der physikalischen Realität und erst recht im Umgang mit anderen. Beispiele:

- *Marcel beobachtet vom Fenster aus, wie der Nachbar versucht, den Zaun zu seinen Gunsten zu verschieben. Keine Minute später steht er ebenfalls am Gartenzaun und macht dem Nachbarn klar, wann die Grenzen seiner Toleranz überschritten sind.*
- *Marita wird in der Disko von einem dreisten Burschen an gegripscht. Sie glauben gar nicht, wie schnell sie auf 180 ist und den Kerl in seine Schranken weist.*

Auch wenn Wut als Werkzeug im psychosozialen Konfliktfall verwendbar ist, ist sie keineswegs unproblematisch. Wut schießt oft über das Ziel hinaus. Das meiste, was Wut bewirken kann, bewirkt eine sachliche Klärung von Konflikten besser.

Auch der Hass ist eine reaktive Aggression. Er reagiert auf Bedrohungen, denen man sich von Seiten anderer ausgesetzt sieht. Selbst wenn auch er in letzter Konsequenz etwas beschützen will - die Ehre oder die Freiheit dessen, der ihm verfällt -, ist er jedoch grundsätzlich destruktiv. Das hat mit einer psychologischen Bedingung zu tun, die ihm zugrunde liegt: Einem fehlenden oder zerbrechlichen Selbstwertgefühl.

Die etymologischen Zusammenhänge im Umfeld des Verbs *hassen* haben bereits auf zwei wesentliche Merkmale des Hasses hingewiesen. Indem Wut aufschäumt und abebbt, bleibt sie lebendig und dem Leben verpflichtet. Hass erstarrt im Willen, Schaden anzurichten. Wut ist ein Werkzeug, Hass das Symptom einer Krankheit!

Als spezifische Einstimmung des Bewusstseinsraums dient Hass der Verdrängung von Ängsten und Erkenntnissen, die man nicht wahrhaben will.

1. Im Gegensatz zur Wut schlägt Hass Bedrohungen nicht nur zurück und ebbt dann ab. Er setzt zur Verfolgung an.
2. Während der wütende Mensch sich selbst als Wert erkennt und deshalb im Grundsatz darauf aus ist, sich und seine Werte zu bewahren, nimmt ein Mensch, der hasst, seinen eigenen Schaden in Kauf. Mehr als eigene Werte zu bewahren, versucht er den Wert anderer herabzusetzen - im extremsten Fall, indem er sie vernichtet.

Während jeder gesunde Mensch unter bestimmten Umständen wütend werden kann, ohne daß das seiner Gesundheit Abbruch tut, ist Hass ein eindeutig psychopathologisches Phänomen. Er schadet nicht nur dem Opfer. Er schadet auch dem Täter stets mehr, als er ihm jemals nützen könnte.

Dem Zugriff anderer ausgesetzt zu sein, hätte kaum psychologische Folgen, wäre die Emotionalität des Menschen nicht mit dem psychologischen Grundkonflikt verwoben. Gewiss: Man kann sich vereinnahmen lassen, um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu erfüllen. Je mehr man es aber tut, desto größer wird der Druck von dessen dialektischem Gegenpol: Dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung. Das führt dazu, daß der Mensch nicht in der Lage ist, den Zugriff anderer auf sich selbst zu dulden, ohne daß es dafür triftige Gründe gibt, die auch in seinem Interesse liegen - oder daß entsprechende Abwehrmechanismen das gestörte Gleichgewicht ausbalancieren.

Wer hasst, ist psychisch krank. Der strukturelle Schwerpunkt der Erkrankung liegt in einem narzisstischen Defizit. Am Hass zu erkranken, riskiert vor allem der, der sich selbst kein unbedingtes Wertgefühl entgegenbringt. Bei dem, der hasst, ist ein spürbares Selbstwertgefühl entweder gar nicht vorhanden oder es hängt von der Identifikation mit Vorstellungsbildern ab, die spaltend und damit ihrerseits latent entwertend sind: Zum Beispiel nationale und religiöse Mitgliedschaften oder Selbstbilder, die vom Vergleich mit oder von der Bestätigung durch andere abhängen.

Die Erkrankung liegt aber nicht nur in einem narzisstischen Defizit. Menschen mit zerbrechlichem Selbstwertgefühl gibt es viele. Nur ein Teil davon sucht die Rettung im Hass. Hass entwickelt sich erst, wenn sich bestimmte Abwehrmanöver wechselseitig in fataler Weise ergänzen. Fünf davon spielen eine besondere Rolle:

1. Verschiebung
2. Projektion
3. Spaltung
4. Abwertung
5. Autoaggression

Missachtende Verhaltensweisen sind an der Tagesordnung. Sie geschehen tausendfach in alltäglichen Beziehungen. Viele leben jedoch in subjektiver oder objektiver Abhängigkeit von genau solchen Personen, von deren Seite her sie ständiger Missachtung ausgesetzt sind. Wer glaubt, daß er die reaktive Aggression nicht gegen die eigentliche Ursache richten kann, verschiebt sie oft auf andere. So schützt er die Beziehung, auf die er nicht zu verzichten können glaubt... oder tatsächlich nicht verzichten kann. Beispiele:

- *Kevin wird von seinem Vater drangsaliert. Auf dem Schulhof prügelt er auf Martin ein.*
- *Weder Anna noch Werner sind in der Ehe glücklich. Jeder erträgt die Marotten des anderen in stiller Geduld. Statt aufeinander loszugehen, entladen sie ihre Aggression, indem sie sich gemeinsam über die Nachbarn ereifern.*

- *Den ganzen Frust, den Ralf am Arbeitsplatz stillschweigend zu ertragen hat, lässt er beim Spiel gegen Dortmund aus voller Kehle raus. Die Fans der gegnerischen Mannschaft sind für ihn der letzte Dreck.*

Aggressionen, die in alltäglichen Beziehungen nicht entladen oder durch konfliktlösende Strategien behoben werden können, sammeln sich in der Psyche an. Sie werden bei passender Gelegenheit auf Sündenböcke ausgerichtet.

So manchem sind Aspekte seiner selbst nicht geheuer: Impulse, Gefühle, uneingestandene Sichtweisen. So mancher fühlt sich seinem eigenen Sosein ausgeliefert und würde sich am liebsten von den gefürchteten Aspekten befreien. Dann sieht er jemanden, der das zu repräsentieren scheint, was er an sich selbst nicht anerkennen will. Und schon weiß er, gegen wen er seine Aggression zu richten hat.

- *Peter hat sich dem Willen seines Vaters gebeugt und den Familienbetrieb übernommen. Dort schuftet er 70 Stunden die Woche. Als er hört, daß Phillip sechs Monate in Australien war, wettet er gegen Faulenzer. In der Wut nennt er sie Sozialparasiten und spricht sich für die Errichtung von Arbeitslagern aus. Peter will sich nicht eingestehen, daß er am liebsten mit Phillip tauschen würde.*
- *Tief im Herzen zweifelt Fritz daran, daß sein Glaube die Wahrheit spricht. Merkwürdig, daß ausgerechnet er dafür plädiert, gegen Ketzer unerbittlich vorzugehen.*

Kaum etwas schürt Hass besser als Spaltung. Spaltung ist ein archaischer Abwehrmechanismus. Zwecks Vereinfachung des Weltbilds teilt die Psyche dabei komplexe Phänomene in zwei Kategorien auf, in gut oder böse, bzw. gut oder schlecht.

Ist die Einordnung einer Person oder Gruppe als *nur böse* vollzogen, folgt die Aggression fast unmittelbar. Das Böse an sich ist stets bekämpfenswert. Da es als ausschließlich böse gilt, kommt man kaum umhin, es zu hassen. Und weil dem Bösen nichts anderes anhaftet als Böses, erscheint der Hass dagegen sogar noch als Tugend:

- *Da er von seinem Vater schwer misshandelt wurde, steckte Rolf voller Aggression. Als er auf die Idee kam, daß hinter allem Unglück der Erde die vermeintliche Bosheit des Juden steckt, empfand er das als schiere Befreiung. Der Kampf gegen das, was ihm als abzusplattendes Böses galt, gab seinem Hass vermeintlichen Sinn.*

Die Attraktivität spaltender Weltanschauungen für innerlich zerrissene Personen liegt zur einen Hälfte in dem, was sie an Heil versprechen. Die andere Hälfte fußt auf der Erlaubnis zu reuelosem Hass. Zuweilen ist fanatischer Glaube an eine Idee nichts anderes als Dankbarkeit dafür, daß sie Hass erlaubt oder ihn gar schürt.

Die Weigerung, Tatsachen zu Kenntnis zu nehmen, die seine Berechtigung infrage stellen, ist so typisch für den Hass, daß sich die Metapher vom *blinden Hass* umgangssprachlich eingebürgert hat.

Blindheit dient Hass auf zweierlei Art: Zum einen ist es einfacher, jemanden zu hassen, den man nur oberflächlich kennt. Deshalb wird Hass oft auf Personen verschoben, die zwar im Blickfeld auftauchen, mit denen man persönlich aber wenig zu tun hat. Zum anderen neigt Hass dazu, alle Aspekte an der gehassten Person, die ihn hemmen könnten, nachträglich auszublenden. Hass entspringt einer Spaltung des Weltbilds in *gut* und *böse*. Was der Spaltung widerspricht, will er nicht sehen.

Unauflösbar mit der Spaltung ist Abwertung verbunden. Menschen, denen ein unbedingtes Selbstwertgefühl fehlt, weil ihre Vorstellungswelt in kategorial gegensätzliche Pole gespalten ist, sind anfällig für Selbstwertzweifel. Ihr Selbstwertgefühl hängt von günstigen Konstellationen ab und ist an bestimmte Bedingungen geknüpft. Der Mangel an autonomem Selbstwertgefühl wird durch

Identifikationen mit idealisierten Bildern oberflächlich versorgt. Fallen entsprechende Bedingungen weg, bricht sich ihr narzisstisches Defizit Bahn.

Je geringer das eigene Selbstwertgefühl, desto radikaler muss die Abwertung anderer sein, um überhaupt einen wirksamen Kontrast zu schaffen.

- Die einen verfallen in Depression und Ängstlichkeit. Sie ziehen sich zurück und machen sich klein.
- Andere gehen zum Angriff über. Indem sie tatsächliche Gegner oder bloße Sündenböcke abwerten, versuchen sie einen Kontrast zu schaffen, der ihren Mangel an Selbstwertgefühl unkenntlich macht.

Spaltende Weltbilder sind Brandbeschleuniger destruktiver Aggression. Durch die kategorische Trennung zwischen *wert* und *unwert* bieten sie Menschen mit gebrochenem Selbstwertgefühl Erklärungsmuster ihres Unbehagens. Gleichzeitig zeigen sie auf andere, deren angebliche Wertlosigkeit sie zu Zielscheiben frei flottierender Aggressionen macht. Zu allem Überfluss bleibt das Wertgefühl, das sie ihren Vertretern vermitteln, an die Bedingung geknüpft, genau der Weltanschauung zu dienen, deren Verachtung man ausgesetzt ist, sobald man ihr nicht dienen will oder kann. Spaltende Weltbilder versorgen narzisstische Defizite daher nicht nur bloß prothetisch, sie sorgen auch dafür, daß das Selbstwertgefühl darin Gefangener nicht heilt. Ein Heil zu versprechen, das von außen vergeben wird, heißt nicht selten, Heilung zu verhindern.

Bei der Autoaggression werden Aspekte des eigenen Selbst zum Übel erklärt, das die Betroffenen unannehmbaren Mißständen aussetzt:

- *Birgit hat sich als Kind die Nähe ihres Vaters gewünscht. Der hat sie dabei missbraucht. Statt Wut auf den Vater zu richten, hasst sie ihr Bedürfnis nach Nähe. Ihr brüchiges Selbstwertgefühl, das durch den Missbrauch beschädigt ist, wird durch die Wendung der Aggression gegen sich selbst weiter untergraben.*

Sich selbst nicht ohne Wenn und Aber wertzuschätzen, was das primäre Kernproblem jener ist, die später hassen, führt in der Regel dazu, daß man Aggression gegen Aspekte des eigenen Wesens richtet: Gegen genau die, die man für unwert hält. Jedem Hass gegen andere ist daher Selbsthass beigemischt, auch wenn der, der hasst, das oftmals nicht erkennen kann.

Wut und Hass sind zwei unterscheidbare Formen reaktiver Aggression. Der entscheidende Unterschied liegt in ihrer Zielsetzung. Wut ist im Ansatz konstruktiv. Hass ist grundsätzlich destruktiv. Obwohl beide theoretisch klar zu unterscheiden sind, gibt es in der Praxis fließende Übergänge. Zwei Faktoren sind dafür verantwortlich:

1. Das Selbstwertgefühl ist kein Alles oder Nichts. Gewiss: Je bedingungsloser es im Selbst verankert ist, desto unwahrscheinlicher ist es, daß es selbst bei heftiger Infragestellung durch äußere Faktoren wankt. Nur bei wenigen Menschen ist die Verankerung aber so stabil, als daß sie bei starkem Druck nicht doch in Versuchung geraten, Selbstwertzweifel durch problematische Abwehrmechanismen abzuwehren und damit zu riskieren, in blinde Destruktivität abzugleiten.
2. Wut ist ein aggressiver Affekt, der in Gegenwart faktischer Bedrohungen aufwallt. Er versucht, die Unterwerfung unter den bedrohlichen Faktor explosiv zu sprengen. Gelingt ihr das, ebbt Wut ab. Gelingt es ihr aber nicht und unterliegt der bislang bloß wütende Mensch der Macht,

der er sich widersetzt, kann seine Wut in Hass übergehen, wenn er seine Ohnmacht nicht ohne Verlust an Selbstachtung akzeptieren kann.

Diese Übersicht verdeutlicht den Unterschied zwischen beiden Formen reaktiver Aggression:

Wut...	Hass...
ist impulsiv, auffallend, vorübergehend, spontan	ist beständig, berechnend, verbohrt
führt in Gefahr, weil sie Gefahren übersieht.	nimmt eigenen Schaden bewusst in Kauf.
riskiert den Wert des Gegners im Affekt zu übersehen.	verleugnet den Wert des Feindes systematisch.
lässt ab, wenn der Gegner auf Abstand geht.	setzt dem Opfer nach. Verfolgt es.
will den Täter schützen.	will dem Opfer schaden.

Bedrohungen ausgesetzt zu sein, ist nicht nur ein existenzielles Problem. Es ist auch ein psychosoziales. Den Menschen treffen nicht nur Hagelschlag, Hungersnot und Vogelgrippe, er ist auch den Machenschaften seiner Zeitgenossen ausgesetzt.

Übler als den Kräften der Natur ist er oft solchen ausgeliefert, die der Mitmensch auf ihn anwendet - oder dem Anspruch seiner eigenen Person, mit der er selbst über andere bestimmen will.

Reaktive Aggression entspringt überwiegend dem Zusammenleben von Menschen miteinander. Das hat drei Gründe:

1. Die Grundstruktur der menschlichen Psyche ist auf Familie, Freundeskreis und Sippe ausgerichtet. Die ursprüngliche Funktion solcher Gemeinschaften liegt in der Abwehr existenzieller Bedrohungen. Gerade das Kind erwartet von den anderen keine Bedrohung, sondern Schutz. Wird Schutz aber mit Bedrohung vermischt oder bleibt er ganz aus, provoziert das emotionale Widersprüche, die erst recht als bedrohlich empfunden werden. Resultat kann Hass sein, der alle Bedrohungen aus der Welt schaffen will.
2. Längst hat sich der Schwerpunkt des menschlichen Lebens weg von der Auseinandersetzung mit der blanken Natur und hin zur Einbindung in komplexe soziale Strukturen verschoben. Je mehr man mit anderen Menschen zu tun hat, desto größer wird die Gefahr, daß man von ihnen übergangen und missachtet wird.
3. Die Angst, anderen ausgesetzt zu sein, treibt Menschen milliardenfach dazu, zum Präventivschlag auszuholen. Nur wenige sind durchgehend in der Lage, sich und andere so zu belassen, wie sie sind. Öfter kommt es vor, daß man andere dem eigenen Vorteilsstreben aussetzt, und ihnen damit entwertende Botschaften sendet, die die Bereitschaft zu destruktiven Reaktionen fördern.

Situative Auslöser destruktiver Aggression sind Erfahrungen der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Drohende Ohnmacht anderen gegenüber ist dabei in doppelter Weise Weichensteller:

1. Zum einen besteht Gefahr, dem Zugriff anderer ausgeliefert zu sein und dadurch faktischen Schaden zu erleiden.
2. Zum anderen wird Ohnmacht leicht als Schande empfunden, was ein brüchiges Selbstwertgefühl zum Einsturz zu bringen droht.

Da niemand ruhen kann, wenn er sich einer Bedrohung ausgesetzt sieht, hat die Psyche Mechanismen entwickelt, um sie entweder abzuwenden oder um die Angst davor aus dem Bewusstsein herauszuhalten.

- **Ausgesetztsein**

Ich bin ausgesetzt heißt: Es treffen mich Einflüsse von außen, die ich nicht wählen kann. Ich bin aber frei genug, die Einflüsse für mich zu nutzen oder mich ihrem Zugriff schließlich zu entziehen.

- **Ausgeliefertsein**

Ich bin ausgeliefert heißt: Die Einflüsse, die mich treffen, entmachten mich. Sie sind zum Vorteil anderer und zu meinem Schaden.

Ausgesetzt zu sein kann stimulierend wirken, ohne daß daraus destruktive Aggression entsteht.

Niemand kann eine Straße passieren, ohne sich Risiken auszusetzen, deren Qualität durch andere mitbestimmt wird. Entwicklung beruht zum großen Teil darauf, daß man dem Einfluss anderer ausgesetzt wird. Die Gefahr destruktiver Reaktionen steigt jedoch, je mehr das *Ausgesetztsein* in ein *Ausgeliefertsein* übergeht.

Wird eine Bedrohung, die man nicht beseitigen kann, als geringfügig erlebt, genügt es meist, das Wissen darum zu verdrängen:

Ilona weiß, daß eine Frau nachts auf der Straße nicht absolut sicher sein kann. Unterwegs zur Disko denkt sie stattdessen aber an Simon, den sie dort zu treffen hofft. Sie spürt keine Angst.

Werden Umstände als schwere Bedrohung erlebt, entwickelt sich reaktive Aggression. Sie dient entweder dazu, den bedrohlich erlebten Umstand durch Freisetzung maximaler Kräfte zu beseitigen oder um die Angst davon zu übertönen.

Hass ist das Resultat eines Bündels spezifischer Abwehrmechanismen. Wird er eingesetzt, um das anzugreifen, was als bedrohlich empfunden wird, hält er Ängste nieder, die seiner Wucht im Wege stehen. Wer hasst, ignoriert Gefahren für sich selbst und begeht womöglich sogar ein Selbstmordattentat.

Selbstmordattentäter richten ihre Aggression kaum je gegen Leute, denen sie wirklich ausgeliefert sind. Offensichtlich sind Projektion und Verschiebung im Spiel, durch die der Hass gegen das, was tatsächlich droht, auf die Opfer des Attentats umgelenkt wird. Das tatsächlich Bedrohliche sitzt im Inneren des Täters: Es ist sein Glaube an den strafenden Gott.

Wer sich einer Gefahr ausgeliefert sieht, die er als bedrohlicher als den leiblichen Tod empfindet, zum Beispiel Höllenstrafe bei fehlendem Gehorsam gegenüber dem Gott, der damit droht, riskiert Hass gegen alles zu entwickeln, was ihn dazu verlockt, vom Gehorsam abzulassen. Lieber als seine Seele der vermeintlichen Höllenstrafe auszusetzen, opfert er seinen Leib in einem Attentat, das absoluten Gehorsam beweist.

Das eigentlich Bedrohliche ist dabei nicht der Andersdenkende, dessen Anderssein den Täter zum Ungehorsam verlockt. Das eigentlich Bedrohliche ist der Gott, an dessen Existenz der Täter glaubt und dessen drohender Allmacht er sich ausgeliefert sieht. In letzter Konsequenz gilt der Hass des Selbstmordattentäters weder den Andersdenkenden, die er tötet, noch der eigenen Tendenz zum Ungehorsam, die er nicht wahrhaben will. Sein Hass gilt dem eigenen Gott. Ein Gott, der mit Schrecklichem droht, wird Schreckliches bewirken.

Auch wenn Hass nicht ausagiert wird, wehrt er ab - allerdings nicht die Angst, daß man bei einem Angriff selbst Schaden nehmen könnte, sondern die gefürchtete Erfahrung, daß man ohnmächtig ist -

jene Erfahrung also, die sich der abwehrende Mensch mit zerbrechlichem Selbstwertgefühl nicht zumuten will.

Abermilliarden schlafloser Nächte wurden bereits darauf verwendet, das Eingeständnis ohnmächtigen Ausgeliefertseins durch aggressive Phantasien aus dem Bewusstsein zu streichen. *Du bist nicht ohnmächtig*, sagt der Hass. *Du hast den Feind bloß noch nicht besiegt*. Hass hetzt nicht nur gegen die Opfer. Er hetzt auch den Täter dazu auf, auf sich selbst keine Rücksicht zu nehmen:

- *Dirk war schon oft im Leben missachtet worden. Als er erfuhr, daß Vanessa mit Hans ins Bett ging, lauerte er ihnen auf und brachte sie um. Daß er sich sein ganzes Leben damit verbaute, nahm er billigend in Kauf.*

Es ist offensichtlich: Wenn es psychologische Faktoren gibt, die die Gefahr erhöhen, daß Individuen mit destruktiver Aggressivität reagieren, dann gibt es auch gesellschaftliche und kulturelle Faktoren, die daran beteiligt sind - nämlich solche, die die entsprechenden individualpsychologischen Dynamiken durch Prägung und psychosoziale Einflüsse begünstigen. Es ist auch klar, daß es sich bei diesen Rahmenbedingungen um solche handelt, die genau jene Abwehrmechanismen fördern, die auch an der Entstehung destruktiver Aggression beteiligt sind. Zu nennen sind daher vor allem spaltende Weltanschauungen, die gesellschaftliche Klimata prägen.

In jeder sozialen Struktur vermengen sich gegensätzlichen Pole, die die Gemeinschaft bedingt. Durch jede gesellschaftliche Struktur bieten Menschen einander Schutz und setzen sich zeitgleich neuen Gefahren aus.

Die Balance entscheidet, ob das gesellschaftliche Klima friedlich ist oder von Aggression durchsetzt.

Zwei Gruppen spaltender Weltanschauungen stehen im Vordergrund:

1. **Nationalismus** (oder auch Rassismus)

Die Logik eines jeden Nationalismus beruht auf zweierlei:

- der Idealisierung oberflächlicher, letztendlich biologischer Gruppenmerkmale zwecks Steigerung des eigenen Wertgefühls
- der Abwertung all jener, denen das Merkmal fehlt

Jeder Nationalismus spaltet, projiziert und wertet ab. Jeder Nationalismus versucht Konflikte innerhalb der Gruppe zu unterdrücken und verschiebt die auflaufende Aggression an seine Außengrenze. Jeder Nationalismus ist deshalb eine Quelle destruktiver Aggression.

2. **Konfessionelle Religiosität**

Analoges gilt für konfessionelle Glaubenslehren. Deren zentraler Lehrsatz lautet: Eigentlich ist der Mensch nichts wert. Es sei denn, er glaubt, was wir ihn lehren. Dann erwirbt er einen bedingten Wert, der ihn, obwohl er nur bedingt ist, kategorisch über andere stellt.

Während der alttestamentarische Ursprung zusätzlich eine ethnische Gruppenzugehörigkeit betont, sind die idealisierten Merkmale ihrer Seitenzweige bloße Bekenntnisse, die durch die Ausführung spezifischer Rituale zu untermauern sind.

Spaltung und Abwertung Gruppenfremder gehören zum primären Ansatz jeder Konfession. So wie alle anderen spaltenden Weltanschauungen projizieren sie das Böse nach außen und verschieben intern entstehende Aggressionen an ihre Außengrenzen.

Eine besondere Rolle im konfessionell-religiösen Milieu spielt die Autoaggression. Dabei wird Aggression keineswegs offen gegen die Gruppenidentität gerichtet. Das gilt als größtes Tabu. Vielmehr werden Gruppenmitglieder dazu angehalten, autoaggressiv gegen all jene Impulse in sich selbst vorzugehen, die die Mitgliedschaft zur vorgeblich einzigen Gruppe untergraben könnten, die legitim von Gott beauftragt Wert verspricht.

In Nachrichtensendungen hört man von Konflikten, die an den Grenzen konfessioneller Kulturkreise schwelen. Viele dieser Konflikte sind von destruktiver Aggression getragen. Konfessionell geprägte Kulturen beanspruchen Alleingültigkeit. Aus dieser Vorstellung heraus werten sie andere explizit oder implizit ab. Das führt so programmatisch zu Konflikten, daß sich die westliche Hemisphäre seit mehr als anderthalb Jahrtausenden an die Vorstellung gewöhnt hat, destruktive Aggression sei eine inhärente Begleiterscheinung überzeugter Religiosität.

Immer dann, wenn Anhänger verschiedener Bekenntnisse lokal umgrenzt oder zeitweise friedlich zusammenleben, wird das in der Folge als Beispiel dafür hervorgehoben, daß ein friedliches Zusammenleben zwischen Religionen möglich ist.

Eine entwertende und ausgrenzende Tendenz gegenüber Gruppenfremden ist aber keineswegs konstituierendes Merkmal religiöser Lehren. Das zeigt ein Blick über den Hindukusch. Ostasiatische Religionen kommen tatsächlich friedlich miteinander aus, weil dort das eigentliche Thema der Religion, nämlich die Verbindung, nicht durch politische Motive, nämlich Konkurrenz und Spaltung, untergraben wird.

Wer das Alte Testament vorurteilsfrei studiert, kommt zur Erkenntnis, daß die Offenbarungsbehauptung mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit keiner historischen Tatsache entspricht. Im nächsten Schritt ist festzustellen, daß die theologischen Aussagen der Bibel nahtlos mit militärischen Zielsetzungen verwoben sind, die die hebräischen Stämme in einen Krieg gegen Kanaan führten. Da die Angriffslust von Soldaten gesteigert wird, sobald Hass sie beseelt, verwundert es nicht, daß die Bibel betont, wie hassenswert die Kanaaniter waren und wie hassenswert all jene Hebräer, die sich dem Glauben nicht bedingungslos überließen.

Es ist davon auszugehen, daß die abrahamitische Theologie nicht von Gott offenbart, sondern von Menschen zur Unterstützung militärischer Zwecke entworfen wurde und ihr daher ein kriegerisches Wirkmoment eingewoben ist, das die destruktive Aggression vieler Menschen auch in Zukunft fördern wird - und zwar umso mehr, je kompromissloser sich ihre Anhänger an ihren Lehrsätzen ausrichten. Da Dogmenglaube im Beschluss besteht, Wahrheit nicht anzuerkennen, ist es ebenso wenig verwunderlich, daß das Offensichtlichste mit gläubiger Begeisterung übersehen wird.

Neben explizit weltanschaulichen Vorgaben sind weitere gesellschaftliche Umstände zu erkennen, die auch unabhängig von ideologischer Begründung destruktive Aggressionen fördern:

- offene Fremdbestimmung durch hierarchische Strukturen, z.B. diktatorische Systeme
- verdeckte Bevormundung durch Überregulation und Bürokratie
- wirtschaftliche Ausbeutung

Oben hieß es: *Hass ist Symptom einer Krankheit*. Richtig. Hass hat keine nützliche Wirkung, die nicht durch den Schaden übertroffen wird, den er verursacht. Das ist bei der Wut gegebenenfalls anders. Wut an der richtigen Stelle in der richtigen Dosis kann Werte schützen, die ohne den Einsatz der Wut unter die Räder kämen.

Wenn Hass Symptom einer Krankheit ist, ist zu fragen, welcher. Dazu ist zu sagen, daß im Grundsatz quasi jeder destruktive Aggression entwickeln kann, wenn...

- er von Seiten anderer einer ernstzunehmenden Bedrohung seiner leiblichen oder sozialen Existenz ausgeliefert ist, der er nicht abhelfen kann
- oder einer wichtigen Bezugspersonen die gleiche Gefahr droht

Ausprägungen:

- flüchtig in überschießender Wut
- systematisch durch pathogene Abwehrmechanismen

Nur wenige sind psychologisch so integriert, daß sie auch in solchen Situationen verlässlich mit einer derart nüchternen Besonnenheit reagieren, so daß sie den Wert dessen, der sie bedroht, nie aus dem Blick verlieren.

Die Neigung, mit destruktiver Aggression zu reagieren, ist darüber hinaus umso größer, je bedingter das Selbstwertgefühl des Betroffenen ist, es also von Bedingungen abhängt, die grundsätzlich instabil sind und durch Bedrohungen aller Art in Frage gestellt werden können. Vor allem Menschen mit Persönlichkeitsstörungen sind daher gefährdet. Aber auch in der Manie und im Wahn können Aggressionen entgleisen.

Wie Menschen auf Bedrohung reagieren, wird durch ihr Selbstbild und ihre Persönlichkeitsstruktur bestimmt. Dabei spielt es eine wesentliche Rolle, woraus die Person ihr Selbstwertgefühl bezieht. Besonders gefährdet, pathogene Mechanismen einzusetzen, um Erfahrungen des Ausgesetztseins durch Hassgefühle abzuwehren, sind dabei bestimmte Persönlichkeitstypen:

- Das Selbstwertgefühl der *narzisstischen Persönlichkeit* hängt überwertig von der Bestätigung durch andere ab. Verweigern andere die geforderte Bewunderung kann ihnen Hass entgegenschlagen.
- Die *paranoide Persönlichkeit* sieht sich im Unglück grundsätzlich dem schuldhaften Werk boshafter Zeitgenossen ausgesetzt. Je nach Temperament wird sie ihren Hass offen zeigen - oder sie lebt mit geballter Faust in der Tasche.
- Die *emotional-instabile Persönlichkeit* neigt dazu, andere auf der Suche nach Liebe zu idealisieren. Wird sie in der Folge von den Realitäten enttäuscht, schlägt die unkritische Begeisterung für den Anderen ins Gegenteil um. Der jüngst noch Liebende ist von überschießender Aggression gegen sein einstiges Liebesobjekt beherrscht.
- Die *schizoide Persönlichkeit* hat ein starkes Bedürfnis, über sich selbst zu bestimmen. Fehlt ihr der Mut, das tatkräftig zu tun, können geringfügige Übergriffe von Seiten anderer heftige aggressive Affekte auslösen. Meist wird der Schizoide seinen Hass hinter kühler Distanz verbergen.

Bei der bipolaren Störung kann es in der maniformen Phase zu heftigen Aggressionsausbrüchen kommen - vor allem dann, wenn der Kranke auf Widerstände des Umfelds stößt. Dabei kann es sich um passive Widerstände handeln oder um aktiv begrenzende Maßnahmen, die den Bewegungsspielraum des Manikers beschränken - zum Beispiel Freiheitsentzug durch Zwangseinweisung.

Bei der Aggression der Manie handelt es sich in der Regel um rasch aufwallende und im Grundsatz vorübergehende Impulse. Der Maniker kann in rasende Wut verfallen und dabei Totschlag begehen, seine Wut verfestigt sich aber kaum je zu Hass.

Im Gegensatz zur affektiven Symptomatik der Manie ist der Wahn vorwiegend durch Denkinhalte geprägt, die sich beim systematischen Wahn zu stabilen Wahngebäuden verfestigen. Eine der häufigsten Varianten des Wahns ist der *paranoide Wahn* - umgangssprachlich auch *Verfolgungswahn* genannt. Er kommt sowohl bei schizophrenen Psychosen, als auch als sogenannte *Paranoia* vor. Im Verfolgungswahn wird das existenzielle Thema des Ausgesetztseins zum zentralen Thema des Denkens. Der Kranke erlebt sich feindseligen Kräften ausgeliefert, was heftige Affekte in ihm zum Leben erweckt.

Bei paranoiden Erlebnissen im Rahmen schizophrener Psychosen steht meist Angst im Vordergrund. Diese erstickt die potenzielle Wut über das vermeintliche Ausgeliefertsein entweder bereits im Keim oder sie überwuchert sie so sehr, daß der Kranke aggressive Impulse kaum je systematisch nach außen wendet. Beim systematischen Wahn der Paranoia ist das nicht selten anders. Dort gewinnen pathogene Abwehrmechanismen die Überhand, so daß der Kranke zuweilen zu Feindseligkeiten übergeht.

Wir haben gesehen, daß destruktive Aggression sich pathogener Abwehrmechanismen bedient - in großem Umfang der Verschiebung und der Projektion.

- Da destruktive Aggression oft durch Widersacher hervorgerufen wird, gegen die man nicht zu rebellieren wagt, wird sie schnell auf Wehrlose verschoben.
- Da jeder etwas repräsentieren kann, was ein anderer an sich selbst nicht wahrhaben will, kann jeder Zielscheibe von Projektionen werden.

Deshalb ist es so, daß die Zielscheiben des Hasses oft an ihrem Unglück völlig unschuldig sind.

Andererseits ist Hass nicht nur eine individualpsychologische Dynamik, sondern auch eine psychosoziale. Hass entzündet sich durch Interaktion und greift in sie ein. Deshalb ist es nicht selten so, daß die Opfer des Hasses Eigenschaften aufweisen, die daran mitwirken, Hass auf sie auszurichten. Oft ist dabei von einer Mitschuld zu sprechen. Oft aber auch nur von einer tragischen Verstrickung.

- Mitschuld liegt vor, wenn das spätere Opfer des Hasses seinerseits entwertend mit anderen umgeht. Entweder ist sein Umgang selbst so destruktiv, daß sein Tun allein genügt, um auch bei gesunden Menschen Hass zu provozieren, oder er trifft auf einen Menschen, der bereits aus früheren Erfahrungen mit Aggression geladen ist. Dann wird er zusätzlich zur Zielscheibe einer aggressiven Übertragung:

Roland wurde schon in der Schule gehänselt. Als ihn sein Chef vor versammelter Mannschaft unfair kritisiert, kocht eine Aggression in ihm hoch, die er kaum bändigen kann. Wochenlang denkt er nur noch daran, wie er es seinem Chef heimzahlen könnte. Seine Phantasie wird dabei regelrecht sadistisch.

- Als Beispiel einer tragischen Verstrickung ist der antisemitische Hass zu erkennen. Keineswegs haben Juden anderen so viel Böses angetan, als daß es den Hass, der sie traf, erklären könnte. Zugleich demonstriert Antisemitismus alle wesentlichen Dynamiken der Hassentstehung:
 - Die Aggression, die sich zum Antisemitismus bündelt, stammt zum größten Teil aus Bedrohungen und Entwertungen von Seiten des Nicht-jüdischen Umfelds. Der spätere Antisemit hatte entschieden mehr unter christlichen Machthabern zu leiden als unter jüdischen Kurzwarenhändlern. Da die Rebellion gegen die christlich verbürgte Obrigkeit aber zu gefährlich war, verschob er die destruktive Aggression auf beiläufige Opfer.
 - Eine riskante Behauptung: Ich bin etwas Besonderes. Ihr gehört zur Masse der Gewöhnlichen.

Zur Tragik der Verstrickung gehören aber nicht nur pathogene Abwehrmuster bei den Tätern. Zur Tragik gehört auch, daß die Auserwähltheitsbehauptung der jüdischen Tradition an andere eine abwertende Botschaft sendet. Durch die Bibel wurde das Postulat einer kosmologischen Rangordnung der Völker zum Nachteil der Nicht-Hebräer in alle Winkel des Abendlandes transportiert. Wie ein Magnet zog und zieht es dort Aggressionen an, die aus entwertenden biographischen Erfahrungen der Empfänger stammen - besonders solcher, die ihrerseits versuchen, ihr brüchiges Selbstwertgefühl durch nationalistische Ideen zu stärken. Ohne die Mythologie der Auserwähltheit, die spiegelbildlich zur Psychodynamik des Hasses passt, wäre der Antisemitismus eine Randnotiz der Geschichte geblieben.

Hätte sich aller Hass, der je empfunden wurde, nach außen entladen, wäre er samt der Menschheit wahrscheinlich schon aus der Welt geschafft. Wut und Hass kochen zwar in großer Menge hoch, nur ein Bruchteil davon gelangt jedoch ungehemmt nach außen. Sozial gesehen ist das zwar ein Segen, die innerseelische Zerstörungskraft des Hasses ist damit aber nicht entschärft.

Psychologisch betrachtet ist Hass eine Abwehrreaktion. Er dient dazu, Selbstwertzweifel auszublenden und die schmerzhaft Einsicht zu verhindern, daß man anderen und damit äußeren Einflüssen ausgeliefert ist. Deshalb entzündet sich Hass meist dort, wo Fremdbestimmung droht, wo sie bereits eingetreten ist und nicht hingenommen werden kann - oder wo der Hassende zumindest meint, daß es so ist.

Hass macht sich auf zwei Ebenen bemerkbar:

1. Psychosozial zielt er darauf ab, eine Bedrohung der eigenen Person durch andere abzuwenden, indem er den äußeren Auslöser der Aggression schwächt oder vernichtet. Er ist somit ein Impuls, in den Lauf der äußeren Wirklichkeit einzugreifen.
2. Innerseelisch wehrt er die Erfahrung eines unabwendbaren Ausgeliefertseins ab, das der Betroffene als Infragestellung seines Selbstwertes empfindet. Somit ist er ein Eingriff in innerseelische Prozesse.

Um dem Problem destruktiver Aggression abzuwehren, bedarf es daher zweierlei:

1. vorbeugender Maßnahmen auf gesellschaftlicher Ebene (soziale Prävention)
2. individualpsychologischer Heilung

Hass, der sich zwecks Eingriff in den Lauf der Wirklichkeit nach außen wendet, beschäftigt im Nachgang die Justiz. Im schlimmsten Fall löst er globale Katastrophen aus!

Da nichts besser vor destruktiver Aggression schützt als das Gefühl, über sich selbst zu verfügen und als wertvoll anerkannt zu werden, kann die Gesellschaft eine Menge dazu beitragen, daß es gar nicht erst so weit kommt.

Dazu gilt es zu allererst, mit anderen wertschätzend umzugehen. Die Gesellschaft ist ein vernetztes Gefüge zwischenmenschlicher Beziehungen. Sobald jemand abwertend mit seinen Bezugspersonen umgeht, droht er deren Selbstwertgefühl zu schwächen und eine Kettenreaktion auszulösen, denn aus einem geschwächten Selbstwertgefühl heraus neigen seine Bezugspersonen dazu, ihrerseits abwertend mit anderen umzugehen.

Nun mag man glauben, daß eine derartige Kausalverknüpfung nur im privaten Rahmen schaden kann. Das trügt! Über nur wenige Kettenglieder ist jeder Mensch mit Millionen anderen verbunden. Gesetzt, jeder Mensch kennt durchschnittlich 21 andere Menschen. Über nur sechs Kettenglieder steht er dann statistisch gesehen mit mehr Menschen in Verbindung als Deutschland Einwohner hat, denn $21^6 = 85.766.121$. Selbst wenn die Wirkung des Einzelnen auf das sechste Glied in der Kette nur minimal sein mag, kann sie den Funken liefern, der einen Brand entfacht!

Von großer Bedeutung für die spätere Bereitschaft, mit destruktiver Aggression zu reagieren, sind Erfahrungen im Elternhaus. Keine andere Altersgruppe ist so empfänglich für abwertende Botschaften wie Kinder!

Ungezählt sind die Kinderstuben, in denen sich der Unverstand unglücklicher Erwachsener mit Gewalt, Erpressung und verstockter Besserwisseri an der Formung junger Menschen versucht.

Dort sind Kinder ausgeliefert. Dort sammelt sich Aggression, die solange in der Verdrängung schlafen kann, bis ein Reiz sie weckt.

Explizit traditionsbewahrende Weltanschauungen missachten die Jungfräulichkeit der kindlichen Seele. Stattdessen betrachten sie das Kind als Saatfurcher für ihren Fortbestand. Die Aggression, die daraus entsteht, wird oft auf jene verschoben, die der Tradition widersprechen. So segelt die Missachtung psychologischer Bedürfnisse erfolgreich gegen den Wind!

Traditionelle Weltanschauungen betonen die Notwendigkeit, die Spontaneität kindlicher Entwicklungen programmatisch zu behindern und stattdessen vorgegebene Verhaltens- und Identifikationsziele durchzusetzen.

Nicht daß Erwachsene kindlichen Impulsen wahllos zuschauen könnten: Es macht aber einen Unterschied, ob elterliche Eingriffe unmittelbar schützend sind, oder ob sie kollektiven Anpassungszielen dienen. Ist das Anpassungsziel nicht individuell, sondern bloß normierend, liegt latenter Missbrauch vor!

Je bezwingender die Subjektivität des Individuums normierenden Übergriffen ausgesetzt wird, desto mehr Hassbereitschaft wird dadurch gebahnt. Im Regelfall wird ein normiertes Kind sein Ausgeliefertsein nicht bewusst durchleben. Im Regelfall wird es sich auch nicht dazu entscheiden, seine reaktive Aggression nach außen auszuleben - denn allzu groß ist die Abhängigkeit von genau denen, die es ihrem Bestimmungsdruck aussetzen. Im Regelfall wird der Erzogene seine Aggression verdrängen, bis Umstände sie an passender Stelle aus der Verdrängung entlassen.

Neben dem Beitrag, den jeder Einzelne leisten kann, zählt auch der Beitrag politischer Instanzen. Die Zurückweisung falscher Sichtweisen ist nicht das gleiche wie die Abwertung ihrer Vertreter.

- Es gilt gesellschaftliche Strukturen so auszurichten, daß Individuen möglichst wenig übergangen werden. Eine vertiefte Demokratisierung der Gesellschaft steht aus.
- Es gilt weltanschauliche Sichtweisen, die Gruppenfremde unter biologischen oder kulturellen Vorwänden abwerten, konsequent zu kritisieren - z.B. nationalistische und rassistische Tendenzen.
- Es gilt weltanschauliche Kräfte, die dem Individuum an sich keinen unbedingten Wert zusprechen, nicht als gemeinnützig anzuerkennen und ihnen Privilegien zu entziehen, z. B. spaltenden Glaubenslehren.

Darüber hinaus kann jeder Einzelne auch deeskalierend wirken, indem er an Hass erkrankten Menschen nicht mit moralischer Empörung begegnet. Hass ist eine Abwehrreaktion gegen die Angst, entwertet zu sein. Hasskranken durch moralische Empörung zusätzlich entwertende Botschaften zu senden, schürt den Brand, statt ihn zu löschen.

Bevor Hass seine äußeren Opfer trifft, hat er die Täter längst zu Opfern ihrer innerseelischen Entgleisung gemacht. Hass tut weh, verhindert jede Lebensfreude und macht hässlich. Hass ist eine unfruchtbare Daseinsform. Jeder, der daran erkrankt ist, hat ein Interesse, sich von der Plage zu befreien. Das ist möglich, indem man die pathogenen Abwehrmuster, die die destruktive Aggression verursachen, daran hindert, über die eigene Psyche zu bestimmen. Der Mensch wird nicht nur durch äußere Kräfte fremdbestimmt, sondern vor allem durch pathogene Mechanismen im eigenen Inneren.

Tiefes ist Gemeinsamkeit, Trennendes ist Oberfläche.

Wer hasst, leidet nicht nur unter der tatsächlichen oder vermeintlichen Bedrohung, der er sich ausgesetzt sieht. Er leidet auch unter der destruktiven Einstimmung seines Selbsterlebens... und läuft Gefahr, auch

die Schuld am Schmerz des Hassens äußeren Auslösern anzulasten. Damit rennt er erst recht in den Keller, dessen Dunkelheit ihm Angst macht.

- Fast immer wird die Schuld an aggressiven Affekten auf die Auslöser projiziert. Es gilt zu verstehen, daß äußere Auslöser nur etwas auslösen, was im Inneren bereitliegt. Verantwortlich für Hass ist nicht das Ziel, auf das er sich ausrichtet, sondern der Täter, der den Bogen spannt.
- Spaltung ist ein grobes Manöver, das die Komplexität der Wirklichkeit verkennt. Wer die Wirklichkeit verkennt, wird sich an ihren Strukturen stoßen. Jeder Stoß schmerzt und steigert die Aggression.
- Sich ohne Wenn und Aber anzunehmen, wie man ist, ist das Ende jeder Autoaggression. Der Weg dorthin ist ein großes Abenteuer!

Um dem Zugriff der genannten Abwehrmechanismen zu entkommen, kann dreierlei getan werden:

1. Man kann Erfahrungen akzeptieren.
2. Man kann sich Fakten eingestehen.
3. Man kann sich von der Illusion befreien, als Person von der Wirklichkeit abgespalten zu sein.

Falls Sie in Aggression gefangen sind und Ihre Gedanken erfolglos um einen Umstand kreisen, der momentan nicht aus der Welt zu schaffen ist, zum Beispiel eine Ungerechtigkeit oder eine erlebte Demütigung, dann akzeptieren Sie die Erfahrung ohnmächtigen Ausgeliefertseins! Keine Angst: Eine Erfahrung ohne inneren Widerstand zu durchleben, heißt nicht, sich für alle Zeiten in die Rolle zu fügen, aus der heraus die Erfahrung erlebt wird. Im Gegenteil: Je mehr Erfahrungen Sie machen, desto größer ist der Erfahrungsschatz, aus dem heraus Sie in Zukunft wirksam handeln können!

Gegen die Erfahrung des Ausgeliefertseins zu kämpfen ist nicht das gleiche wie der Versuch, das abzuwenden, dem man ohne erfolgreiche Abwehr ausgeliefert ist. Der Kampf gegen die Erfahrung ist ein unfruchtbares Ausweichmanöver, das Ihre Kraft für den falschen Zweck verwendet. Wer nicht mehr gegen die Erfahrung der Ohnmacht kämpft, hat den Kopf frei, zu tun, wozu er die Macht hat.

Sobald es Ihnen zusteht, nicht mehr ausgesetzt zu sein, wird es auch so kommen. Ersparen Sie sich auf dem Weg dorthin die Mühe, Äußeres zu hassen. Beachten Sie sich stattdessen selbst.

Erfahrungsebenen:

Schicht	Erfahrung	Selbstbild	Konsequenz
Oberfläche	Hass	Ich bin eine separate Einheit, die ihre Existenz im Kampf gegen andere behaupten muss	Hass bündelt das Selbstbild ins Ego. Er richtet die Aufmerksamkeit ausschließlich auf den äußeren Faktor, der zu vernichten ist - und damit auf Oberflächen, die aufeinander prallen. Selbsterkenntnis ist im Zustand unreflektierten Hasses unmöglich.
Tiefe	Ausgeliefertsein	Ausgeliefert zu sein ist eine Existenzbedingung meiner Rolle als separate Person	Wenn man das Ausgeliefertsein der Person anerkennt, erkennt man auch, daß man sich als Beobachter des Ausgeliefertseins davon entbinden kann. Die Erfahrung des Ausgeliefertseins ist reine Selbsterkenntnis. Indem es erkannt wird, wird die Identifikation mit der Person überschritten!

Wer erkennt, daß es auch zum Wesen der Person gehört, äußeren Kräften ausgeliefert zu sein, hat die Tür zum absoluten Selbst geöffnet. Er erkennt, daß die Person, deren Rolle er spielt, der Welt gehört, er selbst aber nicht!

Wenn es Ihnen nicht gelingt, sich von ihrer Aggression zu befreien, indem Sie die Ohnmacht Ihrer Person gegenüber äußeren Faktoren eingestehen, dann akzeptieren Sie die Ohnmacht Ihrer Person gegenüber der eigenen Aggression.

Beobachten Sie Ihre Aggression ohne sich gegen ihre Präsenz zur Wehr zu setzen. Sorgen Sie dabei strikt dafür, daß das Feuer nicht nach außen übergreift!

Weisen Sie jede Vorstellung zurück, daß Ihre Aggression durch irgendetwas Äußeres verursacht wird. Machen Sie nichts und niemanden dafür verantwortlich, daß Sie Hass empfinden. Erkennen Sie Hass als Ihre Ohnmacht jetzt anders, als davon erfüllt zu sein.

Oben hieß es, daß flüchtiger Hass auch Personen überwältigen kann, deren Selbstwertgefühl im Normbereich liegt. Richtig: Nur bei Menschen, deren Selbstwertregulation in besonderer Weise von äußeren Bedingungen abhängig ist, droht sich Hass zu systematisieren.

Ungeachtet dessen, wo man persönlich auf der Skala steht, gibt es für jeden die Möglichkeit, destruktive Aggression endgültig aus seinem Erleben zu verbannen!

Der Weg dorthin heißt Spiritualität. Das Ziel heißt mystische Erfahrung.

Wenn Sie Hass nicht ersetzen können, dann stellen Sie sich in sein Feuer!

Achten Sie darauf, daß kein Funke nach außen entweicht!

Um die Tür nach innen zu öffnen, brauchen Sie die ganze Glut!

Gemeinschaft der Menschen

Im Januar 2019

<http://zds-dzfmr.de/>