

REINHARD
HALLER

Die dunkle Leiden- schaft

Wie **Hass**

entsteht und was er
mit uns macht

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



EDITION

Gräfe und Unzer Edition ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Reinhard Brendli, Anja Schmidt

Lektorat: Ulrike Auras

Covergestaltung und Coverillustration: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8457-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Autorenfoto: privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8457 06_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

GARANTIE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Im Text wurde nicht durchgängig die männliche und/oder weibliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist einzig und allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als Hass auf das Gendern zu verstehen.

VORWORT

»Weil ich Hass hasse, musste dieses Buch geschrieben werden.« Das ist mein Leitsatz, der wie ein Wortspiel klingt, jedoch vieles zum Ausdruck bringt, was es über Hass zu sagen gibt: Dass jeder Mensch das Gefühl des Hasses kennt und sich an dieser bösen Emotion nichts Positives finden lässt. Dass allein schon der Begriff inneren Widerstand, ja sogar hassähnliche Abneigungsgefühle auslösen kann. Dass die wissenschaftliche Befassung mit dem Phänomen Hass schwierig und das Schreiben über Hass alles andere als lustvoll ist. Aber auch, dass der in unserer Gesellschaft aufflammende Hass und seine neuen Erscheinungsformen – Stichwort »Hass im Netz« – jede und jeden verpflichten, im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten etwas dagegen zu tun, auch wenn dies unangenehm und oft unzulänglich ist. Psychiaterinnen und Psychotherapeuten können dies am ehesten durch Erklären und Verstehen, durch Enttabuisierung und Transparenz, durch nüchterne Darstellung und Entmystifizierung dieser unheimlichen, bedrohlichen und gefährlichen Emotion. Wenn wir die Ursachen des Hasses kennen und uns von seinen Erscheinungsformen nicht überraschen lassen, wenn wir seine Entwicklung analysieren, seine Folgen abschätzen und selbst fähig sind, unsere eigenen Hassgefühle zu reflektieren, lässt sich diese zerstörerische Leidenschaft ein Stück weit entschärfen. Im Kampf gegen den Hass ist Wissen tatsächlich Macht, Macht über das kälteste und bösartigste aller Gefühle. Hass ist, um eine sich durch das gesamte Buch durchziehende Definition voranzustellen, »auf Zerstörung ausgerichtete Abneigung, die destruktivste Form der Verachtung«. Als intensives Empfinden von Feindseligkeit und Aggressivität äußert sich Hass in toxischem Schweigen

und verbalen Attacken, in heftigen zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen und Gesellschaftskonflikten, in Diskriminierung und Mobbing, am schlimmsten in Verbrechen und Krieg. Man kann an dieser dunklen Leidenschaft nichts Gutes finden. Andere negative Gefühle sind viel differenzierter und haben auch positive Seiten: Wut besitzt einen befreienden, reinigenden Effekt. Zorn, manchmal sogar als heilig bezeichnet, dient der Wiederherstellung verletzten Gerechtigkeitsgefühls. Neid vermag den Ehrgeiz anzustacheln und die Leistungseffizienz zu steigern. Rache, die auch süß sein kann, ist überhaupt eine der vielseitigsten Emotionen. Und selbst der heute so oft angeschuldigte Narzissmus stärkt, zumindest im rechten Maß, den Selbstwert. Solch konstruktive Anteile finden wir beim Hass nicht, er ist ausschließlich auf Erniedrigung und Vernichtung ausgerichtet. Deshalb kann ein Hassender auch nie ein Gefühl der Befriedigung, wie der Zornige, oder des Triumphes, wie ein Rächender, erleben, sondern er spürt in sich allenfalls Verunsicherung, Zweifel, Düsternis, innere Leere – und Tod. Hass ist tatsächlich eine Leidenschaft, die nichts als Leiden schafft.

Obwohl Philosophen, Theologinnen, Psychologen, Soziologinnen und Politologen viel über den Hass nachgedacht und umfassende Erkenntnisse über ihn gewonnen haben, bleibt er doch schwer beschreibbar und ist nur ein Stück weit zu erklären. Unter Zusammenschau aller Ergebnisse und Erkenntnisse lassen sich zumindest seine wesentlichen Elemente beschreiben: Hass ist eine besondere, nur dem Menschen vorbehaltene Form der Aggressionsverarbeitung. Immer ist er auf Zerstörung ausgerichtet, was ihn so gefährlich macht. Hass, der alle anderen Gefühle und sogar das vernünftige Denken übertönt, ist die primitivste aller Emotionen – ein Trieb zur Grausamkeit, wie ihn Sigmund Freud bezeichnet hat. Wer Hass zulässt oder Hassgefühle nährt, braucht sich nicht mit differenzierten Überlegungen oder abgestuften

Empfindungen, mit Eigenreflexion und Empathie auseinanderzusetzen, denn der Hass dominiert mit seiner Kälte, seiner Radikalität und seinem Zerstörungsdrang alles. Ist der Hass in unserer Zeit seltener geworden, hat er in einer zivilisierten Welt überhaupt noch Platz, hat er an Destruktivität verloren oder nur eine andere Form angenommen? Ist er ein menschliches Basisgefühl, das sich nur in stets neuer Form zeigt, etwa im Hass der Incels, der unfreiwillig zölibatär lebenden Männer? Oder hat er gar zugenommen, wie die täglichen Meldungen über Hatecrime und die Klagen über Hass in den sogenannten sozialen Medien vermuten lassen? Hass, der große Gegenspieler der Liebe, ist zeitlos, universell und omnipräsent. Und trotz aller Kultur- und Zivilisationsfortschritte wirkt er in unserer Gesellschaft weiter, ja treibt in virtualisiertem Hass, in Populismus und Extremismus oder in zunehmendem Fremdenhass immer neue Blüten. Verstärkt durch die von Zynismus und Sarkasmus durchdrungene Radikalsprache, manifestiert er sich heute in Hatespeech und Hasskommentaren, verbreitet sich durch Hasspostings und etabliert sich in einer digitalen Hasskultur.

Wenngleich der Begriff heute für jedes gewöhnliche Missbehagen – »Ich hasse Langeweile« – und für manche schlichte Abneigung – »Ich hasse Spinat« – eingesetzt wird, müssen wir doch erkennen, dass Hass mehr ist als ein inflationär verwendetes Wort. Er gehört zur Grundausstattung der menschlichen Gefühlswelt – genauso wie Empörung, Neid, Rache oder Eifersucht auf der einen und Liebe, Freude, Sympathie auf der anderen Seite des Spektrums. Und stets finden wir ihn in seiner intimsten Form, dem Selbsthass. Hass ist also menschlich, wahrscheinlich nur menschlich und vielleicht allzu menschlich.

Vor dem Hintergrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychologie, Philosophie und Soziologie gehe ich anhand zahlreicher Beispiele aus der

kriminalpsychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis in diesem Buch folgenden Fragen nach: Können wir alle Hass empfinden? Gibt es Menschen, welche diesen Gegenpol der Liebe gar nicht spüren? Was hat es mit der Hasspersönlichkeit auf sich, wie sie sich im böartigen Narzissmus oder in der sogenannten »dunklen Tetrade« manifestiert? Was hat Hass mit Zorn und Wut, was mit Narzissmus und Empathiemangel zu tun? Welchen Einfluss haben Erziehung, soziales Umfeld und Lebenserfahrungen, wie wirken sich politische und religiöse Ideologien aus? Wie wird Hass gesät und wie geschürt, welche Rollen spielen die modernen Medien? Was sind das für Menschen, die Hass predigen, und wer ist für Hassbotschaften besonders anfällig? Fördert Hass den Selbstwert, oder führt er uns in Außenseitertum und Isolation? Was müssen die Opfer erdulden? Es wird versucht, die Wurzeln des Hasses zu ergründen, seine Erscheinungsformen zu beschreiben, sein sich stets wandelndes Gesicht zu erkennen und vor seinen verheerenden Auswirkungen zu warnen. Dabei kann ich, um die eingangs erwähnte Widersprüchlichkeit zu überwinden, nur um die hehre, aber wahrscheinlich unerreichbare Einstellung bemüht sein, den Hass zu hassen, aber die Hassenden als Therapeut nicht zu verurteilen. Das Buch will also möglichst viel Licht in das Dunkel dieser verhängnisvollen Leidenschaft bringen und eine meist abschreckende, manchmal auch anziehende Emotion entblößen. Weil der in großen Hassverbrechen, in Terror und Massaker, in Pogromen und Krieg endende Hass immer im Kleinen beginnt – in Selbstablehnung und zwischenmenschlicher Beziehungen –, werden viele ganz alltägliche Beispiele angeführt, nicht nur spektakuläre Verbrechen. Der höchste Anspruch liegt jedoch im Bestreben, einige Hinweise zu geben, wie man aufkommenden Hass unterbinden, seiner Verbreitung entgegenwirken, wie man sich als hassender und gehasster Mensch gegen ihn wehren, wie man Hass beherrschen und

loslassen kann. Die größten Denker haben gemeint, dies sei nur durch Transparenz, durch Analysieren und Beschreiben möglich. Wenn viele Therapeuten, Autorinnen und Wissenschaftler zu Recht sagen, es sei nichts gewonnen, wenn man über den Hass klagt, ihn anprangert und verdammt, wenn man ihn nur hasst, weisen sie auf ein wichtiges Motiv hin, weshalb dieses Buch geschrieben werden musste: Es genügt nicht, beim Hassen des Hasses zu verbleiben, man muss gegen ihn etwas tun, man muss gegen ihn schreiben. Verstehen Sie, liebe Leserinnen und Leser, die folgenden Ausführungen als kleinen Beitrag im Kampf gegen ein Klima des Hasses, gegen das gehässige Menschsein.

Reinhard Haller



**EIN GEFÜHL
AUF DEM SEZIERTISCH**

»Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben.«

Nelson Mandela

Wenn nun der Hass gleichsam auf den Obduktionstisch gelegt und kaltherzig seziiert werden soll, geschieht dies nicht, um ein in jedem mehr oder weniger guten Kriminalfilm ständig verwendetes Klischee ein weiteres Mal zu strapazieren. Vielmehr soll damit zum Ausdruck kommen, dass bei jeglicher Auseinandersetzung mit dem Hass mehr als bei jedem anderen Phänomen eine weitgehend sachliche und rational-beschreibende Betrachtungsweise erforderlich ist, die aber absolut nüchtern und – wenn man so will – gnadenlos sein muss. Nur wenn es gelingt, dem Hass in psychologischem Sinne eine fassbare Gestalt zu verleihen, frei von blickverfälschenden emotionalen Verzerrungen, wird es einigermaßen möglich sein, ihn zu durchschauen. Es gilt, dem Hass durch Transparenz seinen Schrecken, aber auch seine Faszination zu nehmen und ihn durch radikale Entblätterung angreifbar zu machen. Mit emotionalen Methoden wie Nachfühlen, Nachempfinden oder psychologischem Verstehen stößt man bei dieser dunklen Leidenschaft zunächst nämlich an Grenzen. Um den Hass allerdings zu überwinden, sind dann doch wieder unsere positiven emotionalen Kräfte erforderlich, ja unverzichtbar. Denn nur wenn es gelingt, dieser durch und durch destruktiven Emotion möglichst viele positive Gefühle, deren stärkstes jenes der Liebe ist, entgegenzusetzen, gibt es gegen ihn eine Chance.

Bevor wir der Frage nachgehen, wie Hass eigentlich zu definieren ist, soll eine Fallgeschichte die umfassende zerstörerische Macht des Hassens und den langen und schweren Weg der Überwindung anschaulich machen.

JAHRELANGE ZERMÜRBUNG

»Mir ist nichts mehr geblieben als Hass«, presste der blass, hager und grau gewordene Mann heraus. »Ich hasse meine Ex-Frau, meine früheren Freunde, die Justiz, die Gutachter, die Therapeuten. Ich hasse die ganze Welt, am meisten

mich selbst.« Er war soeben nach achtjähriger Haft aus dem Gefängnis entlassen worden und stand vor dem Nichts. Keine Wohnung, keine Aussicht auf Arbeit, keine Freunde mehr, niemand, der ihm half. »Nur der Hass hat mich am Leben erhalten, ohne Hass wäre das nicht zu ertragen ... Er ist aber kein gutes Gefühl.« Der Mann stand auf, nahm seinen kleinen Koffer und verließ das Zimmer des Bewährungshelfers, der ihm ein kleines Taschengeld und die Adresse einer Notschlafstelle gegeben hatte. Vor der Tür wandte er sich um und schrie hinaus: »Und nochmals sage ich, voll Hass: Ich bin unschuldig, ich habe meinem Kind nie etwas getan!«

Acht Jahre zuvor war er nach kurzem Prozess wegen schweren sexuellen Missbrauchs einer unmündigen Person verurteilt worden. Seine frühere Frau hatte, als es am Ende eines langen Rosenkriegs um Obsorge, Erziehungsberechtigung und Besuchsregelungen des gemeinsamen Kindes ging, an der damals vierjährigen Tochter eindeutige Zeichen sexuellen Missbrauchs durch ihren Vater festgestellt. Aussage stand gegen Aussage, Gutachten gegen Gegengutachten, Glaubwürdigkeit gegen Unglaubwürdigkeit – am Ende kam es zur Verurteilung. Der Grundsatz »in dubio pro reo« – »im Zweifel für den Angeklagten« – wurde in der Urteilsbegründung nicht einmal erwähnt. Die Strafe war hart, Aussicht auf Fußfessel, vorzeitige Entlassung oder Begnadigung gab es für einen verurteilten Sexualstraftäter nicht. Zur Freiheitsstrafe kamen die in keinem Gesetzbuch erwähnten und nirgends angerechneten Begleitstrafen: Verlust des Arbeitsplatzes, Abbruch der Beziehungen durch Verwandte und Freunde, Kontaktverbot, was das Kind betrifft, lebenslange Stigmatisierung als »Pädo«, Vernichtung der sozialen Existenz. Die Therapie im Gefängnis bestand in gelegentlichem Kontakt zum Anstaltsarzt und in vereinzelt Gesprächen mit der engagierten, aber für 300 weitere Insassen zuständigen Anstaltspsychologin.

Innerlich zermürbt entschloss er sich, in dieser völlig aussichtslosen Situation zum Suizid, lediglich der Hass sei als letzter Faden zum Leben geblieben und habe ihn zum Weiterkämpfen motiviert.

Jahre später, als es ihm besser ging – er sich eine bescheidene wirtschaftliche Existenz geschaffen, ja sogar eine neue Partnerin gefunden hatte und seiner inzwischen erwachsenen Tochter begegnet war –, meinte er zu seinem Bewährungshelfer: »Wahrscheinlich hat mich der Hass gerettet, er hat mich aber auch über lange Zeit isoliert und mein Inneres getötet. ... Er hat mir viel geschadet, jetzt hasse ich ihn.«

Was ist denn Hass überhaupt? Wie kann man Hass am besten beschreiben, wer kann ihn verstehen und einigermaßen erklären? Hat Hass nur schlechte Seiten, oder lassen sich an ihm auch konstruktive Eigenschaften entdecken? Schon beim Versuch, Hass zu charakterisieren und von anderen Emotionen abzugrenzen, stellt sich die Frage, ob Hass überhaupt als Emotion definiert werden kann. Wissenschaftler und Forscherinnen sind sich darüber einig, dass Hass ein machtvolles und destruktives Phänomen ist, welches Emotionen wie Wut, Abscheu oder Verachtung teilt. Weil Hass oft von solchen negativen Gefühlen begleitet wird oder diese während seiner Entwicklung auftreten können, ist die Abgrenzung schwierig. Hass ist also eher ein nicht leicht zu beschreibender Gefühlskomplex und gleichzeitig eine soziale Interaktion, denn er richtet sich gegen andere Menschen. Und er wird von verschiedenen Wissenschaftlerinnen und Denkern ganz unterschiedlich bewertet. Während manche seine Existenz sogar bestreiten, sehen andere in ihm ein wichtiges Wesensmerkmal des menschlichen Daseins. So schreibt etwa der jüdisch-deutsche Philosoph Hermann Cohen (1842–1918), der selbst Opfer des Judenhasses geworden ist, in seinem Nachlass: »Ich bestreite den Hass im

Menschenherzen ... Ich bestreite seine Möglichkeit.«
Hingegen misst der vom Maoisten zum Totalitarismuskritiker gewandelte französisch-jüdische Philosoph und Essayist André Glucksmann (1937–2015), ein Vertreter der sogenannten »Neuen Philosophie«, dem Hass geradezu existenzielle Bedeutung zu. In Anlehnung an das berühmte Descartes-Wort »Cogito ergo sum« – »Ich denke, also bin ich« – spitzt er den Stellenwert von Hass für das Menschsein in der Formulierung zu: »Ich hasse, also bin ich.«
Betrachtet man die sich bei der Analyse und Beschreibung des Hasses ergebende Komplexität, erscheint es nahezu logisch, dass sich besonders die Elite der Denker, die Philosophen, mehr mit dem Thema Hass beschäftigt haben als Vertreter aller anderen Wissenschaftsdisziplinen, selbst als Psychologen und Soziologen. Meist stellen sie ihn seinem Widerpart, der Liebe, gegenüber und fragen, ob Hass ein Affekt, ein Trieb oder eine Leidenschaft sei.

AUF VERNICHTUNG LÄUFT'S HINAUS

Der griechische Universalgelehrte Aristoteles (384–322 v. Chr.) analysiert Hassgefühle durch Abgrenzung von anderen Emotionen, besonders von der Wut, welche nur eine kurzlebige heftige Gemütsbewegung, ein Affekt sei. Als abstraktes Phänomen richte sich der Hass gegen Menschen oder Menschengruppen und sei – das ist die bedrückendste Erkenntnis des Aristoteles – immer auf Zerstörung ausgerichtet: »Wenn wir jemanden hassen, wollen wir, dass er nicht mehr existiert.« Aristoteles meint aber auch, Hass sei mehr eine ethische Empfindung als eine schmerzhaft Erfahrung und könne, wenn er sich gegen Verbrecher richte, durchaus ein angenehmes Gefühl moralischer Überlegenheit vermitteln. Letztlich hält Aristoteles – so eine weitere

resignative Erkenntnis –, den Hass für unheilbar. Hier kommt einmal mehr der zwischenmenschliche Aspekt des Hasses zum Ausdruck.

Mehrheitlich halten die Philosophen den Hass für eine Leidenschaft, also eine intensive, das gesamte Verhalten bestimmende und vom Verstand nur schwer zu steuernde emotionale Reaktion. Damit stellen sie seine tiefe Verwurzelung im Gemütsleben, seinen triebhaften und nahezu suchartigen Charakter, besonders aber sein langfristiges Dahinwuchern in den Mittelpunkt. Der Hass niste sich wie jede Leidenschaft langsam immer tiefer ein und sei von hartnäckigem Bestand, meint etwa der Aufklärer Immanuel Kant (1724–1804). Wie andere Philosophen grenzt er den Hass vom Affekt ab, welcher »übereilt eintrete und unbesonnen sei« und folgert: »Die Leidenschaft des Hasses aber nimmt sich Zeit, um sich tief einzuwurzeln und es seinem Gegner zu denken.« Während der Affekt wie ein Wasserstau wirke, der den Damm durchbreche, seien Leidenschaften wie der Hass mit einem stetig dahinfließenden Strom vergleichbar, der sich in seinem Bett immer tiefer eingräbt.

Auch in dem historisch bedeutsamen Wörterbuch der philosophischen Grundbegriffe von Kirchner und Michaelis, welches 1886 erschien und die philosophischen Überlegungen zum Hass bis dahin zusammenfasst, wird er den Leidenschaften zugeordnet. Als »leidenschaftliche Abneigung gegen das, was uns Unlust bereitet hat«, wird er dort beschrieben. Wie bei Aristoteles wird das destruktive Moment, der stärker als bei den anderen aggressiven Gefühlen ausgeprägte Zerstörungscharakter, in den Mittelpunkt gerückt: »Der Hass, das Gegenteil der Liebe, verabscheut nicht nur einen Menschen, sondern möchte ihm auch schaden. Er entspringt oft dem Eigennutz, dem Neide, dem gekränkten Ehrgeiz, der Eifersucht oder der verschmähten Liebe. ... Dinge kann man im Grunde nicht hassen, sondern nur Abneigung gegen sie, Abscheu vor

ihnen empfinden, denn man vermag sie wohl zu zerstören, aber nicht ihnen zu schaden. Selbst der Hass gegen das Böse ist nur der Abscheu vor demselben.«

EINE VERHÄNGNISVOLLE VERBINDUNG

Die Philosophie hat noch einem anderen wichtigen Aspekt des Hasses, nämlich seinem gefährlichen Mischverhältnis aus Rationalität und Emotionalität, ihr Augenmerk geschenkt. Die sich im Hass ergebende Bindung von emotionalen und kognitiven Anteilen, also die Verquickung eines hassvollen Gedankens mit einer destruktiven Emotion, spricht der jüdisch-niederländische Philosoph Baruch de Spinoza (1632–1677) an: »Hass ist nichts anderes als Unlust, verbunden mit der Idee einer äußeren Ursache.« Hass ziele, auch das ist eine beunruhigende Erkenntnis des Denkers, im Unterschied zu Eifersucht, Gier oder Neid auf die Vernichtung des anderen ab. Man spreche dem Gehassten, welcher als Ursache des eigenen Unglücks gesehen werde, jede Existenzberechtigung ab. Gehasst werde der, den man nicht mag, der Unlust verursacht – und den wolle man beseitigen. Spinoza hat aber schon damals aufgezeigt, wie man Hass überwinden könne, nämlich durch Transparenz und Therapie: »Hat man eine adäquate Idee von dem, was uns emotionalisiert und das Unglück verursacht, will man den anderen nicht mehr beseitigen.«

ERSTES GANZHEITLICHES KONZEPT

Der in Budapest geborene österreichisch-britische Philosoph Aurel Kolnai (1900–1973) – ursprünglich ein Anhänger Sigmund Freuds, der sich später der Philosophie zuwandte – hat sich besonders intensiv mit dem Hassphänomen befasst. Weil es ihm gelungen ist, die philosophischen und

psychologischen Theorien über den Hass zusammenzufassen, konnte er als Erster ein ganzheitliches Konzept des Hasses entwerfen. Er beschreibt Hass als ein Gefühl von Feindschaft, Widerstreben, Ablehnung und negativer Einstellung gegenüber anderen, welches tief und beherrschend in der Seele wurzelt und eine Tendenz zur »Vernichtung« des Gehassten beinhaltet. Hass sei im Gegensatz zu Zorn oder Ekel eine verfestigte Haltung, eine »starke einheitliche Gefühlsbewegung«, welcher häufig Erfahrungen von Missachtung und Ohnmacht vorausgehen. Im Gegensatz zur Verachtung, welche meist mit einem Gefühl persönlicher und moralischer Überlegenheit verbunden sei, sei Hass eher gegen überlegene oder zumindest ebenbürtige Personen gerichtet.

NEUES ZUR PHILOSOPHIE DES HASSES

Die aktuellsten philosophischen Überlegungen zum Hass kann man wohl in den Arbeiten finden, die 2021 auf die Ausschreibung eines wissenschaftlichen Essay-Preises des Forschungsinstitutes für Philosophie Hannover eingereicht wurden. Thema des Wettbewerbs: »Kann Philosophie Hass erklären?«. Die Bewerber sollten Überlegungen dazu anstellen, ob Hass nur ein Aggressionsaffekt und mehr sei als eine Handlungskategorie und welche Gemeinsamkeiten es zwischen »heißem« und »kaltem« Hass gebe. Der Sieger des Wettbewerbs, Dominique-Marcel Kosack von der Universität Erfurt, ging dabei der Frage nach, ob zwischen gerechtem und verwerflichem Hass unterschieden werden könne und ob Hass eine legitime Kraft sein könne, etwa gegen Feinde der Demokratie. Kosack kommt zu dem Schluss, dass scheinbar gerechtfertigter Hass auf einer kognitiven Verkennung, also einer Fehleinschätzung, beruhe

und im wahrsten Sinn des Wortes blind mache – weshalb er immer den Werten einer Demokratie widerspreche. Fabienne Forster von der ETH Zürich, die Zweitgereichte, beschreibt das Wesen des Hasses durch dessen Spiegelung mit Freundschaft und Liebe. Hass sei immer auf »Übelwollen« ausgerichtet und eine Einstellung, mit der andere Menschen grundsätzlich verkannt, geleugnet und herabgesetzt werden. Gegen die »Kälte der Ignoranz« helfen soziale Kontinuitäten und die Suche nach stets neuen Verbindungen zwischen den Menschen. Schließlich betrachtete die dritte Preisträgerin, Maria Wuth von der University of Aberdeen, den Hass nicht nur als personales, sondern – wie der erste Preisträger – als politisches und gesellschaftliches Symptom, welches die Voraussetzungen gelingender emotionaler Interaktionen unterbinde. Unter sozioökonomischen Verhältnissen, die von Hass geprägt seien, können selbst gefestigte Menschen irrational handeln.

IST HASS EINE PSYCHISCHE STÖRUNG?

Hass wird als Aggressionsaffekt, als zerstörerische Energie, als böse Emotion oder rabenschwarze Leidenschaft bezeichnet. Aber ist er auch eine Krankheit, eine psychische Störung, ein seelisches Leiden? Wird man dem Hass gerecht, wenn man ihn pathologisiert und als etwas Verrücktes oder Abnormes klassifiziert? Die Psychologie gibt darauf eher spärliche Antworten, hat aber einige Konzepte zur Entstehung und Entwicklung des Hasses erarbeitet und liefert verschiedene Modelle zum Verständnis des »normalen« Hassens.

Zunächst sehen die psychologischen Wissenschaftler im Hass eine aggressive Emotion. Schon das »Universal-

Lexicon« von 1732 zählt Hass zu den »unangenehmen Emotionen, die die Gefühlsruhe stören und zerstörerische Energien freisetzen«. Später hat sich die Forschung vor allem auf den triebhaften Aspekt des Hasses konzentriert. Sigmund Freud (1856–1939), der mit der Psychoanalyse die maßgebende Theorie über Entstehung und Auswirkungen unbewusster psychischer Prozesse entwickelte, sieht im Hass einen nach außen gerichteten Teil des dem Leben entgegengesetzten Todestriebes. Dieser strebe ständig nach Vernichtung des Lebendigen, nach Rückführung des Vitalen in einen anorganischen und unbelebten Zustand, nach Erstarrung und Tod.

KAMPF MIT EINEM UNGEHEUER

In der psychotherapeutischen Praxis kommt es selten vor, dass Klientinnen und Patienten wegen eigener Hassprobleme zur Behandlung kommen. So löste es bei mir mit meiner vieljährigen Therapieerfahrung tatsächlich einen Aha-Effekt aus, als die 48-jährige Julia auf die übliche Eröffnungsfrage nach ihrem Problem nicht über Ängste oder Depressionen, über mitmenschliche Konflikte oder Sorgen mit den Kindern berichtete, sondern von ihrer »Hasskrankheit« zu sprechen begann. Von der Therapie erhoffe sie sich eine Befreiung von den sie seit geraumer Zeit bedrängenden Hassgefühlen: »Das ist ein Zwang, ein ständiges Grübeln, ein Gefangensein in einer kalten Welt, nur unangenehm ... ich will das nicht mehr, es macht mich herzlos, es isoliert mich, ich will mich wieder freuen können, wieder Wärme in mir spüren.«

Begonnen habe alles unmerklich. Erwacht nach einem Albtraum, in dem es um einen Ringkampf mit einem mehrarmigen Ungeheuer gegangen sei, habe sie sich nicht gut gefühlt. Ihre Stimmung sei für den ganzen Tag trübe gewesen. Beim Versuch, der psychischen Missbefindlichkeit nachzugehen, habe sie in sich erstmals ein eigenartiges,

bis dahin unbekanntes Gefühl gespürt. Ihre Ehe sei damals nicht in einer Krise gewesen, sondern habe sich bereits kurz vor der beschlossenen Auflösung befunden. Lange habe sie gekämpft, um Partnerschaft und Familie, habe um die Zuwendung ihres Mannes gerungen, im Wechselbad zwischen Hoffen und Frustration. Als er schon längst ausgezogen war und es um die Scheidungsvereinbarungen, das Erziehungs- und Besuchsrecht für die Kinder gegangen sei, habe sie an ihm eine ihr bis dahin nicht bekannte, eine hässliche Seite kennengelernt: Kompromisslosigkeit, Entwertung, Gesprächsverweigerung, Austausch nur noch über den Anwalt. Wenn sie angerufen habe, habe er sie weggedrückt, auf ihre Mails habe er nicht geantwortet und sie auf WhatsApp geblockt. Sie habe von ihm keine Reaktion erhalten, eine positive schon gar nicht, habe ihn nicht einmal mehr erreicht. Irgendwann habe sie die Aussichtslosigkeit ihrer Situation einsehen müssen, habe nicht einmal mehr resigniert, sondern sich nur noch erledigt, hilflos und ohnmächtig gefühlt. Da sei dieser neue, dieser kalte, dieser befremdliche und doch auch irgendwie tröstliche emotionale Anhauch aufgetaucht. Der Hass, der sich anders angefühlt habe als Wut und Zorn, habe ihr manchmal das Gefühl der »unguten Stärke« gegeben, so, als ob sie sich noch verzweifelt wehren könne und sie noch etwas gegen ihren Mann in der Hand habe. Der Hass habe alle anderen Empfindungen betäubt, nichts mehr habe sie berührt, das Leben sei freudlos geworden: »Wie eine Ratte hat er sich hineingefressen in meine Seele.« Der Hass habe von ihr Besitz genommen und sie isoliert. Sie liebe ihren Mann nicht mehr, habe sich auch emotional von ihm gelöst, am liebsten möchte sie nichts mehr mit ihm zu tun haben. Aber hassen? Kürzlich habe sie eine Reportage über das Bild »Der Schrei« von Eduard Munch gesehen. Genauso verlassen und trostlos wie die dort verzweifelt schreiende Person habe sie sich gefühlt. »Da war mir klar, ich brauche eine Therapie.«

Da Hass wohl die konzentrierteste Ausdrucksweise des überhandnehmenden Todestriebes darstelle, sprach Freud in treffender Weise von einem »Trieb zur Grausamkeit«. Dieser Interpretation schlossen sich spätere Psychoanalytiker an. So schreibt der marxistische Literaturtheoretiker Terry Eagleton, der als einer der führenden Intellektuellen Großbritanniens gilt, in seinem Buch »Das Böse« (2011) von einem nach außen gewandten Todestrieb, welcher »seinen unversöhnlichen Hass an einem Mitmenschen auslöst. Doch dieser wütenden Gewalttätigkeit wohnt ein Mangel inne – das unerträgliche Gefühl des Nichtseins, das an dem anderen gewissermaßen abreagiert werden muss.« Hass ist also, so die mehr oder weniger einheitliche Interpretation, eine auf Grausamkeit und Zerstörung ausgerichtete Leidenschaft, ein Trieb zum Tod. Eine bereits ganzheitliche Analyse liefert der Münchner Individualpsychologe Prof. Karlheinz Witte. Er interpretiert den Hass, dessen wichtigste Ursachen in Kränkung und Demütigung liege, als Gefühlskomplex und stellt folgende Merkmale in den Mittelpunkt:

- »» Dem Hass liegt eine Demütigung zugrunde; Menschen, die hassen, sind nicht nur gekränkt oder frustriert, sondern gequält worden.
- »» Der Hass ist nicht nur ein jäh aufflammender Affekt wie die Wut, sondern ein andauernder, inhaltlich analysierbarer Gefühlskomplex.
- »» Da sich der Hass auf eine vorhergehende Demütigung bezieht, kennt er weder Skrupel noch Reue, sondern allenfalls Furcht vor selbstschädigenden (eventuell strafrechtlichen) Folgen, die der Hassende aber unter Umständen auch in Kauf nimmt.
- »» Der Hass richtet sich grundsätzlich nicht gegen einen Unterlegenen, sondern bekämpft eine Übermacht.

In der wissenschaftlichen und therapeutischen Auseinandersetzung mit dem Hass ist aber die von dem deutsch-amerikanischen, lange in der Schweiz lebenden Psychoanalytiker und Sozialpsychologen Erich Fromm (1900–1980) getroffene Unterscheidung zwischen reaktivem und charakterbedingtem Hass gut anwendbar. Das reaktive Hassen erfolge auf eine Enttäuschung. Hingegen handle es sich beim charakterbedingten Hass um einen von permanenter Destruktivität gezeichneten Teil der Persönlichkeit: »Er ist ein Charakterzug und bedeutet eine ständige Bereitschaft zu hassen. Er gehört zu einem Menschen, dessen Einstellung eher von vornherein feindselig ist, als dass er auf einen äußeren Anlass mit Hass reagiert«, heißt es in seinem wichtigen Werk »Psychoanalyse und Ethik«. An diese grundsätzliche Einteilung, nach welcher Hass in einem Individuum angelegt sein kann – wir sprechen dann von einer Hasspersönlichkeit – oder sich im Lauf des Lebens erst durch verschiedene Umstände entwickelt, hält sich dieses Buch.

IST HASS DENN EINE SÜNDE?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Hass in den Zehn Geboten nicht vorkommt und auch nicht zu den Hauptsünden oder -lastern (Hochmut, Habgier, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit) gehört, also trotz seiner Bösartigkeit und seines destruktiven Potenzials in der christlichen Religion gar keine Sünde ist?

Im Buddhismus zählt Hass neben Gier und Verblendung zu den drei Geistesgiften, durch die unsere gesamte Existenz gesteuert wird. Diese drei Grundübel sind dafür verantwortlich, dass der Mensch immer wieder den Kreislauf von Geburt und Tod durchwandern muss. Während die Gier im buddhistischen Lebensrad symbolisch als roter Hahn und die als Verblendung bezeichnete Unwissenheit als

schwarzes Schwein dargestellt wird, findet der Hass seinen Ausdruck als grüne Schlange. Diese Symbolik vermittelt ein Gefühl der Bedrohung und steht für die Ablehnung alles Unerwünschten, für destruktive Emotionen wie Hass, Wut oder Unzufriedenheit und für Mangel an Liebe. Der »geistesverschmutzende« Hass wird als egozentrisch beschrieben und als narzisstische Selbstbehauptung eines illusionären Selbst gegenüber den Mitwesen interpretiert. In der tibetischen Medizin, in der die drei Gifte den als »Säfte« bezeichneten geistigen Prozessen zugeordnet werden, sieht man im Hass eine wichtige Krankheitsursache, gegen die sich Güte als heilsam erweise. Hass ist also nach der buddhistischen Lehre eine der drei Wurzeln des Unheilsamen und stellt so etwas wie eine Sünde dar. Der Islam sieht sich von Anfang an mit dem Vorwurf konfrontiert, Gewalt unter bestimmten Bedingungen zu befürworten und Hass gleichsam zuzulassen. Zitiert wird in diesem Zusammenhang oft die Sure 60, Vers 4, die da lautet: »Ein schönes Vorbild habt ihr an Abraham und denen, die mit ihm waren. Damals, als sie zu ihren Leuten sagten: Wir sind unschuldig an euch und an dem, was ihr außer Gott verehrt. Wir wollen nichts von euch wissen. Feindschaft und Hass sind zwischen uns offenbar geworden für alle Zeiten, solange ihr nicht an Gott allein glaubt.« Dieser manchmal von Terroristen als Motiv für ihre Anschläge genannten Stelle wird entgegengehalten, dass der Islam eine friedfertige Religion sei, die überwiegende Mehrheit der Muslime nichts mit dem fundamentalistischen Gedankengut zu tun habe und dass die Attentäter die Religion als Deckmantel für ihre zerstörerischen Absichten missbrauchen.

Weshalb Hass aber in der christlichen Religion, die ja die Liebe in den Mittelpunkt stellt, nicht zu den Sünden zählt, ist selbst für Theologen schwer zu erklären. Sie sehen einen möglichen Grund darin, dass Hass als größter Verstoß gegen die Liebe zum Wesensgehalt der Sünde überhaupt