

»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 auslässt. 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 gehöre. Wenn er aber zu einer Grundhaltung der gewollten Ablehnung eines anderen Menschen als solchen werde, dann sei er sündhaft. Für die moralische Bewertung sei jedenfalls die Frage nach der willentlichen und freien Grundhaltung der Ablehnung bis hin zum Vernichtungswunsch der gehassten Person zu berücksichtigen. Also sei Hass nicht als Impuls, sondern als gewollte und bewusst gepflegte Haltung sündhaft.

## **GANZHEITLICHE BETRACHTUNG DES HASSES**

Obwohl gerade in der Aufarbeitung der Anschläge vom 11. September 2001 und der Terrorwellen unserer Zeit viel über das angeblich bescheidene Engagement der Wissenschaft in der psychologischen und soziologischen Hassforschung

geklagt wird, hat diese in den letzten Jahren doch einige bedeutsame Erkenntnisse geliefert. Neben den traditionellen philosophischen und psychoanalytischen Arbeiten sind jene hervorzuheben, die sich um eine ganzheitliche Betrachtung bemühen. Als besonders hilfreiches Beispiel seien die von den deutschen Forschern Rolf Haubl (Professor für Soziologie und Direktor des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt/Main) und Volker Caysa (Professor für Geschichte und Philosophie an der Universität Leipzig) erarbeiteten Bestimmungsmerkmale angeführt. In dem von einem wissenschaftlichen Briefwechsel gekrönten Werk »Hass und Gewaltbereitschaft« (2007) zählen sie eine Reihe spezifischer Kennzeichen auf, welche bereits ein recht komplexes Bild des Hasses ergeben.

- » **Rationalisierte Entwertung des Hassobjekts:** Durch diese Haltung wird dem Gegenüber der der eigenen Person zugeschriebene Wert aberkannt. Durch Entwürdigung und Dämonisierung des gehassten Objekts werde der Hass geradezu sakralisiert, als ob es nicht nur den heiligen Zorn, sondern auch den heiligen Hass geben könnte.
- » **Intoleranz:** Hierbei handelt es sich um die Überhöhung der eigenen Meinung und die Feindseligkeit gegenüber anders denkenden Menschen, verbunden mit Unduldsamkeit. Intoleranz kann, wie zum Beispiel die Agitationen mancher Gegner der Coronamaßnahmen zeigten, bis zum Fanatismus führen.
- » **Angst:** Diese Emotion ist ein wesentliches Element des Hasses. Denn mit diesem werden tief sitzende Befürchtungen und Zweifel übertönt, verdrängt und so zum Schweigen gebracht. Eindrucksvoll zeige sich dies bei hasserfüllten und gewaltbereiten Jugendlichen, die selbst eine Karriere als Gewaltopfer hinter sich haben und ihre ständige Angst vor Angriffen mit Hass unterdrücken. Gleichzeitig rechtfertigen sie damit ihre Aggressivität und stärken den mit hasserfüllter Gewaltbereitschaft verbundenen schwachen Selbstwert.
- » **Paranoides Misstrauen:** Mit dieser weit über eine gesunde Vorsicht hinausgehenden Haltung wird dem Hassobjekt unterstellt, keinerlei Vertrauenswürdigkeit zu besitzen und nur üble Pläne zu haben, weshalb es eine große Gefahr darstelle. Dazu passend gilt das paranoide Misstrauen als wichtiger Teil der Charakterstörung »maligner Narzissmus«, der bei Serienkillern und Despoten häufig anzutreffenden Form der Persönlichkeitsstörung. Das paranoide Misstrauen ist nach Haubl und Caysa ein weiteres wesentliches Charakteristikum des Hasses neben der Angst.
- » **Heimliche Faszination:** Weil das Hassobjekt auf die Hassenden oft eine heimliche Faszination ausübt – sei es durch Identifikation mit dem (scheinbaren) Aggressor oder durch nicht erkannte Hassliebe –, entsteht oft eine Bindung, die dauerhafter als eine Liebesbeziehung sein kann.
- » **Empathieverweigerung:** Ein ebenfalls außerordentlich wichtiges Bestimmungsmerkmal des Hasses sehen die beiden Wissenschaftler in dieser Haltung. Sie führt zur Blockierung von Einfühlung und Mitfühlen, also von