

Kommentierte Zitate zum Thema HASS

JHV 2023

„Hass ist die Rache des Feiglings dafür, dass er eingeschüchtert ist“.

Ein Zitat von G.B.Shaw. Ich glaube, es ist etwas dran.

Hass im Internet hat gewiß etwas mit Feigheit zu tun. Weithin anonym legen hier Menschen ihr hässlichstes Inneres frei. Millionenfach. Mit zunehmender Tendenz.

Hass auf unseren Straßen hat etwas mit Feigheit zu tun: wenn drei Kerle einen Obdachlosen anzünden. Hass hat etwas mit Feigheit zu tun, wenn einer eine wehrlose Frau von hinten von der Rolltreppe tritt und dann unten noch weiter auf sie eintrampelt. Hass hat etwas mit Feigheit zu tun, wenn einer seine Bombe per Fernzündung hochgehen läßt.

Oft paart sich der feige Hass mit Dummheit – wie bei so vielen Halbanalphabeten im Internet, wie bei so vielen Hooligans, die auf die Zuschauer der gegnerischen Mannschaft einprügeln, und, wie neulich geschehen, sogar auf deren Kinder.

Und oft paart sich der feige Hass mit Intelligenz, wie sie hinter manchen strategischen Anschlagplanungen steckt.

„Hass ist die Rache des Feiglings dafür, dass er eingeschüchtert ist“, meint Shaw. Ein wichtiger Gedanke: Wenn einer nichts mehr entgegenzusetzen hat, bleibt ihm nur der Hass. Der kommt aus geistiger, emotionaler, materieller oder auch körperlicher Ohnmacht. Aus Unterlegenheit – tatsächlicher oder eingebildeter. Der Farbige, der durch ein sachsen-anhaltinisches Dorf gejagt wurde, empfindet wahrscheinlich wehrlosen Hass. Die deutsche Frau, die von Nordafrikanern eingekreist und begrapscht wurde, ohne sich wehren zu können, hat fortan eher Sympathien für Hassparolen bei Pegida-Aufmärschen.

Und sage keiner, dass es einmal besser gewesen wäre. Es gab in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts eine Art Hippie- oder Flower-Power- Geschichtsutopie, wonach bei primitiven oder von den Müttern dominierten Völkern so etwas wie Gewalt und tödliche Mißgunst überhaupt nicht vorhanden gewesen wären. Das wurde von der wissenschaftlichen Anthropologie klar widerlegt. So weit man in die Geschichte zurückblicken kann: Mord, Massenmord, Völkermord, Königsmord, Kindesmord, Säuglingsmord, Brudermord, Gattinnen- und Gattenmord, Frauenmord, Terrorismus durch Selbstmord. Überall in der Geschichte, in Früh- und Vorgeschichte unserer Spezies zeigen sich Hass und Vernichtungswillen. Nichts deutet darauf hin, dass sie an einem bestimmten Ort oder von einer bestimmten Rasse oder von einer bestimmten Religion erfunden worden wären und sich von da aus ausgebreitet hätten. Nein, der Hass scheint zu unserer menschlichen Grundausstattung zu gehören. So, wie es von Anfang an auch das andere gibt: Mitgefühl, Mitleid, Gerechtigkeitsempfinden, Selbstbeherrschung, Vernunft – also das, was uns von Zeit zu Zeit in Frieden miteinander leben läßt.

Sage auch keiner, er habe noch nie Hass gespürt. Der forensische Psychiater Robert Simon hat ein enthüllendes Buch geschrieben mit dem Titel *Bad Men Do What Good Men Dream* (Schlechte Menschen tun, was gute Menschen träumen).

Von dem beliebten Eintauchen in eine sehr blutige Phantasie aus Rache und Hass leben biblische Geschichten, Homers Sagen, all die literarischen Beschreibungen der Hölle in christlicher oder muslimischer Tradition, die griechischen Tragödien und Heldenmythen, die Dramen Shakespeares, Grimms Märchen, manche Aufführungen des Kasperletheaters, viele Opern, gute und triviale Kriminalromane und –filme. Aus der Beliebtheit all dessen schließen nicht wenige Seelenforscher, dass sich unser Geist nach der Ausübung von Gewalt und nach der Lust am Hassen sehnt. Aber, und das ist der Nutzen der Feigheit, wir trauen uns nicht. Schlechte Menschen tun, was gute träumen, meint der Forensiker.

Uns werden von Kindesbeinen an unzählige Niederlagen und Demütigungen zugefügt durch andere Kinder oder böse Eltern oder böse Onkels. Schon Kinder können dem Hass besonders drastische Formen geben und ihre Gegner gedanklich unter grausigsten Qualen vernichten. Kinderpsychologen glauben, dass die Grausamkeiten, die in manchen Märchen geschildert werden, durchaus kindlicher Phantasie entsprechen.

Gehen wir das Phänomen wissenschaftlich an! Psychologen, Kriminologen, Gewaltforscher kennen im großen und ganzen 5 Gewaltkategorien.

Die erste bezeichnen manche als Raubpragmatismus. Hier fehlen den Tätern zwar Mitgefühl und moralische Bedenken, sie haben aber keine primären Motive wie Hass oder Wut. Gewalt ist einfach Mittel zum Zweck. Die Banden, die Häuser aufbrechen oder Autos klauen und verschieben oder zu Taschendiebstahlaktionen unterwegs sind, tun das weniger aus Hass gegen die Ausgeraubten, sondern einfach um der Bereicherung willen, manche tun es aus einer gewissen Wollust. Sie agieren intelligent, nicht dumpf-triebhaft. Medizinisch betrachtet, aktivieren sie den präfrontalen Cortex. Es gibt auch pathologische Ausprägungen wie die Kleptomanie.

Die zweite Gewaltwurzel ist der Dominanztrieb. Er gehört zu den tödlichsten Umgangsweisen zwischen Menschen (zwischen Tieren übrigens auch). Es kann um Ansprüche auf nationale Vorherrschaft gehen, die große Kriege auslösen können, oder um die Frage, wer in der Clique oder im Clan der Chef ist, oder um ein banales Anrempeln in der Disco, das sich einer einfach nicht gefallen lassen kann. Experimente und Polizeiunterlagen zeigten: Männer lassen einen Streit doppelt so häufig zu gewalttätigen Handgreiflichkeiten eskalieren, wenn Zuschauer dabei sind.

Durch die Natur- und Menschheitsgeschichte hindurch gibt es einen Zusammenhang zwischen - überwiegend männlichem – Dominanzstreben und Sexualität. Dschingis Khan hinterließ sein Y-Chromosom in so vielen Frauen, dass eben dieses Chromosom in Zentralasien noch heute weit verbreitet ist. Außerdem ließ er die Männer und sogar die Väter der eroberten Frauen abschlachten, um seine genetische Dominanz zu verewigen. Antike Kaiser hatten Tausende von Ehefrauen und Konkubinen, und noch in unseren Oberschichten, die Wirtschaft und Öffentlichkeit dominieren, gibt es Statussymbole, die in den Bereich des Paarungsverhaltens gehören.

Verbindet sich nationaler Dominanztrieb mit Narzissmus, wird es in der Weltgeschichte häufig gefährlich – weil zur Überzeugung, „die eigene Nation oder Kultur habe ein Recht auf Größe, und ihre derzeitige niedrige Stellung lasse sich nur mit einem boshafte inneren oder äußeren Feind erklären“ (Steven Pinker).

Die dritte große Gewaltursache ist die Rache, der Drang, etwas mit gleicher Münze heimzuzahlen. Als Auslöser hat man im Gehirn ein sog. Wutsystem ausgemacht, einen Wutschaltkreis in dem Signalweg zwischen Mittelhirn, Hypothalamus und Amygdala.

Die Blutrache gab es in 95% der historischen Kulturkreise. Der Weg von Stammeskriegen zu sog. Vergeltungsschlägen, wie sie heute noch üblich sind, ist erschreckend kurz. Osama bin Laden schrieb nach den New Yorker Anschlägen einen „Brief an Amerika“: „Allah, der Allmächtige, hat mir die Erlaubnis erteilt und die Möglichkeit gegeben, Rache zu nehmen. Wenn wir also angegriffen werden, haben wir das Recht, wiederum anzugreifen. Wer auch unsere Dörfer und Städte zerstört hat – wir haben das Recht, seine Dörfer und Städte zu zerstören. Wer auch unseren Reichtum gestohlen hat – wir haben das Recht, seine Wirtschaft zu zerstören. Und wer auch unsere Zivilisten ermordet hat – wir haben das Recht, seine zu ermorden.“

Rachephantasien, das zeigen Laborexperimente mit Kindern und Erwachsenen, mit gebildeten und ungebildeten Menschen, lassen sich besonders leicht mobilisieren.

Die vierte Wurzel der Gewalt ist der Sadismus, das Bedürfnis und ggf. die Freude, anderen weh zu tun. Etwa die Folter, das Quälen, gehört zu unserer Geschichte seit Menschengedenken. Und nicht selten sind die öffentlichen Orgien der Grausamkeit – wie in unserem Mittelalter oder heute in islamischen Staaten die öffentlichen Hinrichtungen. Nun gab es auch immer grausamste Serienmörder, und deren ebenso grausame Vierteilung befriedigte auch ein Rachebedürfnis.

Vor allem männlicher Sadismus hat wieder eine sexuelle Komponente. In den Kriminalakten finden sich fürchterliche Berichte von der Verstümmelung weiblicher Geschlechtsorgane. Und es gibt noch eine Querverbindung zwischen Sadismus und Sexualität, eine assoziative. Prof. Baumeister hat in seinem Buch „Evil: Inside human violence and cruelty“ (1997) Zitate von Vietnam-Veteranen veröffentlicht – wie dieses: „Das ist dieses unglaubliche Gefühl der Macht, wenn man fünf Menschen tötet. Das einzige, womit ich es vergleichen kann, ist die Ejakulation. Einfach ein unglaubliches Gefühl der Erleichterung, wissen Sie, dass ich es getan habe.“

Die fünfte und historisch fatalste Ursache für die Übergriffe von Menschen gegen Menschen sind Ideologien. Eine Ansammlung von Motiven wird zu einer Glaubensüberzeugung verwoben, die sich über die Gehirne vieler Menschen verteilt. Die Gehirne werden zur gleichen Polung verpflichtet – Infragestellungen werden nicht geduldet.

Solschenizyn hatte ein ebenso komisches wie erschreckendes Beispiel geschildert. Er berichtet von einem Parteitag in Moskau, an dessen Ende Stalin geehrt wurde. Alle erhoben sich und klatschten drei Minuten lang, dann vier, fünf, sechs. Niemand wagte, als erster aufzuhören. Nach elf Minuten schmerzten die Handflächen schon erheblich, als ein Funktionär auf der Bühne sich setzte. Die Versammlung machte es dankbar nach. Der Mann wurde noch am selben Abend verhaftet und für zehn Jahre in den Gulag verbannt.

Ähnliche Zwänge sind gegenwärtig in der Türkei zu beobachten.

Mit allen fünf Gewaltwurzeln kann der Hass ein Bündnis eingehen, freilich mehr oder weniger. Er kann sich aufpropfen, er kann sich verselbständigen. Ich möchte Ihnen einige Theorien zur Entstehung und Funktion des Hasses und des Hassens vorstellen. Ich will das in Zitaten von Wissenschaftlern und hellstichtigen Literaten und Philosophen tun.

Hass ist die Rache des Feiglings dafür, dass er eingeschüchtert ist (G.B. Shaw, irischer Dramatiker, Politiker, Kritiker, der 1925 den Nobelpreis für Literatur erhielt).

Wen man am meisten hasst? Den Zeugen seiner Schwäche (aus den Fliegenden Blättern; berühmte deutsche Wochenzeitschrift in den Jahren 1845-1928).

Wenn der Hass feige wird, geht er maskiert und nennt sich Gerechtigkeit (A. Schnitzler, der österreichische Erzähler und Dramatiker, 1863-1931).

Der Hass ist der Zorn der Schwachen (Alphonse Daudet, französischer Schriftsteller und Erzähler, 1840-1897).

Verletzte Eitelkeit infiziert sich oft mit Hassgefühlen ([Gerhard Uhlenbruck](#), Die Wahrheit lügt in der Mitte, 1999; Medizinprofessor).

Nichtbeachtung, Nichtwürdigung, bei demaskierender Schwäche, bei eigentlich Blamablem erwischt zu werden, macht Hass.

Die Traurigen hassen die Fröhlichen (Horaz, römischer Dichter, 65-8 v.Chr.).

Hass kommt anscheinend auch gepaart mit Neid und Missgunst.

Wird dem Hass ein Ziel vorgegeben, eint er ganze Nationen (M.G. Reisenberg, Jg. 1949, Leipziger Dipl.-Bibliothekar und Autor).

Gemeinsamer Hass bringt Menschen näher zusammen als Liebe, Freundschaft und Respekt (Anton Tschechow, russischer Arzt und Schriftsteller und Dramatiker, 1860-1904).

Die falschesten Argumente können einen richtigen Hass beweisen (Karl Kraus, scharfzüngiger österreichischer Schriftsteller, Sprach- und Kulturkritiker, Hg. der „Fackel“, Autor des Weltbestsellers „Die letzten Tage der Menschheit“; gest. 1936).

Hass ist ein Bindemittel. Man kann mit ihm Massen mobilisieren. Anscheinend leichter als mit positiven Werten. Was die Gegenwart auch wieder einmal zeigt: die Macht der Lüge, der Verleumdung über Gruppen, ja Nationen. Hass hat etwas Überspringendes, Ansteckendes. Und: es ist ein überaus befriedigendes Gefühl, für einen dumpfen, instinktmäßigen Hass plötzlich einen scheinbar triftigen Grund zu erhalten.

Nicht die Ideologie treibt die Menschen dazu zu hassen. Die kommt später und wird nur dazu gebraucht, um den Hass zu rechtfertigen. Der Hass war vorher da (Prof. Arno Grün, Psychoanalytiker).

Ein interessanter Standpunkt: es ist die Natur des Menschen; die Hass-Ideologie, die Hass-Religion sattelt sich drauf.

Wenn wir unsere Feinde hassen, geben wir ihnen große Macht über unser Leben: Macht über unseren Schlaf, unseren Appetit, unsere Gesundheit und unsere Geistesruhe (Andrew Carnegie, Stahltycoon, reichster Mann seiner Zeit, 1835-1919)

Wir geben ein Stück Selbstmächtigkeit, Selbstbestimmung, Selbstregulation auf, wenn wir vom Hass beherrscht werden; er treibt uns in eine fundamentale Unruhe, die uns dauerhaft beschädigt.

Wenn man etwas recht gründlich hasst, ohne zu wissen warum, so kann man überzeugt sein, dass man davon einen Zug in seiner eigenen Natur hat (Chr. Friedrich Hebbel, Lyriker und Dramatiker [Die Nibelungen], 1813-1863).

Hass und Selbsthass können Zwillinge sein. Das beweist z.B. der Hass gegen Homosexuelle – am stärksten repräsentiert durch Menschen, die sich vor ihren eigenen homophilen Neigungen fürchten. Ein dramatisches Beispiel ist Adolf Hitler, dessen Juden Hass mit seiner höchstwahrscheinlichen jüdischen Abstammungsgeschichte zu tun hat, wie er sie als Kind zu hören bekam.

Hunde lieben ihre Freunde und beißen ihre Feinde. Anders der Mensch. Er ist unfähig zu reiner Liebe und muss stets Liebe und Hass unter einen Hut bringen (Sigmund Freud).

Es gibt nach Freud kein reines Gefühl, sondern eine Ambivalenz der Gefühle, keine reine Empfindung, sondern nur Vermischtes. Auch wenn wir diese Klarheit, Reinheit wollten: wir sind nicht Herren im eigenen Haus, sondern werden mitbeherrscht von Destruktivem, Trienbhaftem. Hassliebe wäre kein bloßes Wort.

Der Hass des Menschen ist so hartnäckig, dass der Wunsch eines Kranken nach Versöhnung als das untrüglichsche Vorzeichen des Todes gelten kann (Jean de La Bruyère, französischer Schriftsteller und Aphoristiker, gehörte zur Schule der Moralisten, gest. 1696).

Dieser Moralist glaubt, nur der nahe Tod läutere uns. Er bringt einen wichtigen Begriff ins Gespräch: Versöhnung, das Friedenmachen mit dem Getrennten.

Die Tragödie besteht darin, dass Patienten, die in früher Kindheit chronischen Aggressionen ausgesetzt waren, mit chronischem Hass reagieren (Otto F. Kernberg, ein amerikanischer Psychiater österreichischer Abstammung).

Eine Beschau der großen Hasser der Geschichte bestärkt diese Annahme: Stalin wurde als Kind von seinem Vater sogar mit der Peitsche traktiert, Hitler mißhandelt.

Nicht das Verdrängen, sondern das Anerkennen einer buchstäblichen Ur-Angst vor dem Fremden – eine natürliche Disposition und Überlebensstrategie – läßt das Entgleiten in den Hass verhindern (Franz M. Wuketits, Biologe und Evolutionsforscher).

Das ist eine aktuelle Feststellung zum Themenkomplex Fremdenhass. Der Evolutionsbiologe meint, die Abwehr des Fremden gehöre zu unserer Genetik. Das müßten wir uns eingestehen, um unsere Gefühle richtig einzuordnen. Wir müssen mit nicht weniger als einer genetischen Disposition umgehen, wenn wir dem Fremden begegnen.

Die Forscher stellten sowohl bei den jugendlichen als auch bei der heterogeneren Gruppe der erwachsenen Täter eine hohe Bedeutung des Suizids bzw. des Suizidversuchs nach der Tat fest. Es handelt sich hier nicht um depressive Verzweiflung, sondern um die Inszenierung eigener Großartigkeit. Die Täter demonstrieren ihre Macht und ihren Hass auf die Gesellschaft und/oder besonders attackierte Gruppen mit einer öffentlichkeitswirksamen Mehrfachtötung, der der Suizid folgt (Fachportal Neurologie/Psychiatrie zur Gießener Studie über Amoktaten).

Eine wichtige Beobachtung: der Hass, der andere vernichten will, vermischt mit Selbstvernichtung, über Selbstvernichtungsphantasien hinausgehend. Ein mörderischer Gigantismus. Das betreffe den jugendlichen Amokläufer, der Lehrer und Mitschüler tötet, wie den muslimischen Selbstmordattentäter.

Ein gefolterter Mensch oder ein Lagerinsasse wird seinen Folterer oder Peiniger hassen. Dieses Gefühl verleiht ihm oft Kraft zum Überleben, indem es ihn vor Resignation schützt und ihm erlaubt, seine Würde zu erhalten (Alice Miller, eine in der Schweiz lebende Psychologin, die sich selbst „Kindheitsforscherin“ nannte; von 1979 ist ihr bekanntestes Buch „Das Drama des begabten Kindes“).

Alice Miller gewinnt dem Hass etwas Positives ab: er ist zum einen eine natürliche Reaktion auf erfahrene Gewalt, zum andern ein Mittel zum Nicht-Vergessen, zu einer Art Selbstbehauptungstrotz.

Ich hasse meine Feinde nicht. Ich setze mich an den Fluß und warte, bis ihre Leichen vorüberschwimmen (Indianische Weisheit).

Indianische Gelassenheit: sie erinnert an Zeiten, in denen Menschen die Wiedergutmachung der bösen Tat, die Wiederherstellung von Gerechtigkeit, der Macht des Schicksals oder Gott überlassen konnten: Mein ist die Rache, spricht der Herr.

Eine Gesellschaft, die sich an Hass-Sprache gewöhnt, verroht. Hass ist ansteckend. Die Empathie-Fähigkeit kann verloren gehen (Joachim Bauer, Klinik f. Psychosomatische Medizin am Klinikum Freiburg, 2017)

Das ist aus der Kommunikationsforschung seit langem bekannt: Sprache, Denken und Handeln hängen zusammen, ja bedingen einander. Jede Untat hat eine sprachliche Vorgeschichte, wird mit sprachlichem Unflat, mit roher Diktion vorbereitet. Untersuchungen zur Jugendsprache oder auch Politikersprache zeigen: unsere Sprachkultur hat schweren Schaden genommen.

Der alte Glaube daran, dass Hass und Liebe irgendwie zusammenhängen, evtl. feindliche Geschwister sind, hat in neuester Zeit wissenschaftliche Bestätigung gefunden.

Forscher am University College [in London](#) haben entdeckt, wo im menschlichen Gehirn die Gefühle für Hass entstehen. Dabei stellten sie überraschend fest, dass Hass und [Liebe](#) gleichermaßen die Putamen*, Kerngebiete des Großhirns, sowie deren Inselrinde aktivieren. Die Studie beweist, dass dieselben Reize im Putamen stattfinden, wenn die Probanden eine gehasste oder geliebte Person sehen. Die Wissenschaftler beobachteten auch, dass die Inselrinde auf beunruhigende Reize reagiert. Denn sowohl Liebe als auch Hass beunruhigen den Menschen, wenn auch in unterschiedlicher Weise. Neurologisch betrachtet, kann das Gehirn also nicht zwischen einem Liebes- oder Hassreiz unterscheiden (onlineFocus).

**Putamen, lat.= die Schale; gehört zu den Kerngebieten des Großhirns, ist Teil der sog. Grauen Substanz des Gehirns. Im Großhirn liegt das Putamen in beiden Hälften, Hemisphären, symmetrisch.*

Welche Hirnbereiche aktiv sind, wenn Menschen leidenschaftlich hassen, haben britische Forscher herausgefunden. Hass aktiviere andere Hirnregionen als verwandte Gefühle wie Angst und Wut, teile sich jedoch zwei Bereiche des Gehirns mit der Liebe (SPIEGEL 29.10.2008).

Abgesehen von Liebe ist wohl Hass das stärkste Gefühl, das Ihnen demonstrieren kann, was Sie wirklich wollen (Huffington Post, 6.4.17).

Der Hass ist die Liebe, die gescheitert ist (S.Kierkegaard, dänischer Philosoph und Theologe, 1813-1855).

Der Hass hat viele Gesichter. Der Mensch hat viele Gesichter. Für Psychiater und Psychotherapeuten ist der Hass vor allem auch eine Persönlichkeitsstörung, eine Denk- und Handlungsweise gefährdeter Menschen:

Das Selbstwertgefühl der narzisstischen Persönlichkeit hängt überwertig von der Bestätigung durch andere ab. Verweigern andere die geforderte Bewunderung, kann ihnen abwertender 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 Wut 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.

(Dr. Michael Depner, Facharzt f. Psychiatrie u. Psychotherapie)

Wisset, die euch Hass predigen, erlösen euch nicht (Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach, bedeutende mährisch-österreichische Schriftstellerin und Dramatikerin)

Ein letzter wichtiger Begriff: Erlösung. Manches muss von uns genommen werden, von manchem Übel müssen wir uns befreien lassen. Wir sind im Luther-Jahr. Luther hat daran erinnert: Manches Belastende bekommen wir von uns aus nicht los. Am wenigsten mit Geld. Erlösung ist eine Gnade, die uns widerfährt und auf die vertrauende Menschen hoffen können.

Viele Facetten und viele Gründe und Wurzeln hat der Hass. Er ist eine starke Macht. Aufklärende Vernunft hilft, aber auch nur bedingt. Es müsste schon tatsächlich so etwas wie Versöhnung sein, das die Macht des Hasses bricht. So wie z.B. die Erbfeindschaft zwischen Deutschen und Franzosen durch Versöhnung beendet wurde. Abgrundtiefes Erschrecken und die Scham würden dabei helfen. Und starke Menschen, die auf solche zugehen und denen Achtung entgegenbringen, die verachtet werden. Der Hass auf das sog. Böse hat aber nach wie vor ein beunruhigend gutes Gewissen.

Vergebenkönnen kann helfen. Gegen den eigenen Hass und gegen den, der uns entgegenschlägt. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen, die generell leichter vergeben können, weniger psychosomatische Schmerzen haben, seltener Kopf- und Magenschmerzen.

Der Fernsehkollege Lesch empfiehlt höflich-freundliches Unterlaufen, Leerlaufenlassen von Hasstiraden. Er wurde einmal eingedeckt von wüsten Beschimpfungen, nachdem er pseudowissenschaftliche AfD-Behauptungen über den Klimawandel widerlegt hatte. Er antwortete darauf mit einer fast in seelsorgerlich gehaltener Diktion formulierten Sendung ... über die Entstehung von Hass.

Gegen nicht belehrbaren, uneinsichtigen und nicht therapierbaren Hass ist, das muss leider eingesehen werden, kein Kraut gewachsen; vor ihm muss sich eine starke Gemeinschaft schützen und Grenzen aufzeigen.

Und gegen das Hass-Potential in uns gibt es natürlich noch das ganze Arsenal der Seelenheilkunde: psychoaktive Substanzen, Hypnose, Entspannungsübungen.

Oder das klassische Mittel Abreagieren. Sich ein Ventil schaffen. Dampf ablassen. Eine Eheberaterin empfiehlt, um den Hass gegen den untreu gewordenen Partner wegzubekommen : „Man nehme

einen Sandsack mit dem Photo vom Ex und schlage drauf ein, bis man völlig erschöpft ist.“