

„Woher kommt der Hass?“

von Ahmad Mansour¹

28 | Diskurs

„Ich hasse das!« Wie oft habe ich das schon gehört? Wie oft habe ich das auch selbst gesagt? Wir benutzen die Wörter hassen und Hass ständig, verwechseln sie aber meist mit dem Gefühl von Wut. Wut ist alltäglich. Hass jedoch ist ein Gefühl extremer Abneigung und Ablehnung gegenüber anderen Menschen, Gruppen oder Institutionen. Hass ist eine intensive Form der destruktiven Aggression und das stärkste negative Gefühl, das es gibt.

Wir werden nicht mit Hass geboren. Kinder können beispielsweise Wut fühlen, aber noch keinen Hass. Die Grundvoraussetzung für Hass ist ein geringes Selbstwertgefühl. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Michael Depner schreibt dazu in seinem Buch *Seele und Gesundheit*: „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.“ Die Wurzeln dieses geringen Selbstwertgefühls liegen in der Kindheit. Wir sind das Ergebnis unserer Erziehung. Erst, wenn wir uns das klarmachen und verstehen, was wir unseren Kindern antun können, wenn wir ihnen eine gesunde Entwicklung verwehren, werden wir Hass verstehen.

Ich spreche hier von physischer und psychischer Gewalt. Ich spreche von sexuellem Missbrauch durch Väter und Mütter. Ich spreche von Familien, in denen die Beziehung der Eltern auf gegenseitiger Verachtung und Betrug aufgebaut ist, was zur Verletzung des Urvertrauens der Kinder und damit zu massiven Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls führen kann. Ich spreche von Familien, in denen sich Kinder irgendwann mit ihrem Aggressor identifizieren, um sich psychisch vor dessen Gewalttätigkeit und Verachtung zu retten, um zu überleben. Irgendwann wenden sie selbst Gewalt an - Gewalt, die ihnen vorher angetan worden ist. Ich spreche von Familien, in denen Mädchen weniger wert sind aufgrund ihres Geschlechtes. Ich spreche von Familien, in denen Kinder nur Anerkennung bekommen, wenn sie gehorchen, wenn sie Leistungen erbringen. Ich spreche von Familien, in denen Kinder immer wieder gesagt bekommen: »Du kannst das, du schaffst das«, aber nie gefragt werden, ob sie »das« auch wollen. Ich spreche aber auch von Kindern, die mit einem Gott aufwachsen, der nur erniedrigen, bestrafen und vernichten will. Diese in der Kindheit stattgefundenen Verletzungen und Kränkungen, die Angst vor einer persönlichen Vernichtung und die Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sind der Ursprung dieses zerstörerischen Hasses. Dort liegt seine Wurzel und dort liegt auch die mögliche Therapie für eine bessere Gesellschaft.

¹ Der kurze Textauschnitt ist aus: Ahmad Mansour: Solidarisch sein. Gegen Rassismus, Antisemitismus und Hass. 2020 (S. Fischer) und ist dem folgenden Artikel als perspektivische Rahmung vorangestellt. Mit freundlicher Genehmigung des Autors.

Menschen leben Hass und seine Destruktivität aus, weil sie Angst vor sich selbst haben, vor ihrer Leere und Bedeutungslosigkeit. Sie wollen ausgrenzen und demütigen, damit sie sich nicht mit sich selbst beschäftigen müssen, weil sie keine stabile Identität, kein Selbstwertgefühl haben. Sie folgen Ideologien, Göttern, Führern und versprechen sich davon Bedeutung. Sie glauben einer Lüge, weil sie die Wahrheit nicht ertragen können.

Eltern schaffen die Fundamente für diese Pathologie. Terrorismus entsteht in der Beziehung von Eltern zu ihren Kindern. Kinder, die bedingungslos geliebt werden, die ein Urvertrauen entwickeln konnten und genügend Raum für ihre Selbstentfaltung haben, werden nicht hassen. Sie werden keiner zerstörerischen Gewalt blind folgen. Die einzige Lösung, um Hass abzubauen, ist es also, Kindern ihre Kindheit zurückzugeben. Die Förderung und Entwicklung eines Selbstwertgefühls müssen für Eltern genauso wichtig sein wie die Versorgung mit Nahrung und die Gewährleistung von Sicherheit.

Natürlich mündet ein geringes Selbstwertgefühl nicht automatisch in Hass. Es gibt auch Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die niemals hassen. Hass, und in der Folge auch Radikalisierung und Gewalt, kann sich nur entwickeln, wenn das geringe Selbstwertgefühl auf bestimmte Vorurteile und Ideologien trifft, also kanalisiert wird. Nur dann! Deshalb warne ich davor, diese Menschen als psychisch krank anzusehen, auch wenn Hass ein psychopathologisches Phänomen ist. Dies würde nicht nur die Konsequenzen ihres Verhaltens verharmlosen, sondern auch eine intensive Auseinandersetzung mit den Ideologien, die hinter dem Hass stehen, verhindern.

Gibt es eine Lösung gegen Hass? Ein Mittel dagegen? Ja: Selbstwertgefühl, Moral und Mitgefühl – für andere, aber vor allem auch für uns selbst. Empathie ist der Grundstein einer gesunden Gesellschaft, eines guten Umgangs miteinander und das Beste, wenn nicht das einzige Mittel gegen Hass. Denn sie macht Menschen stärker, psychisch stabiler, sozialfähiger, glücklicher, erfolgreicher und gesünder. Empathie vermindert nicht nur allgemeine Entwicklungsstörungen bei Kindern, sondern führt auch zu weniger Hass, weniger Rassismus und weniger Mobbing.

Es gilt: Je besser der Zugang zu den eigenen Emotionen ist, desto besser kann man die anderer deuten, verstehen und emotional nachempfinden. Dieser Zugang wird vor allem im Kindesalter entwickelt, wenn sich Kinder ihrer selbst bewusst werden. Leider wird dieses Selbstbewusstsein viel zu häufig unterdrückt, teils aus Unwissenheit der Eltern, wie wichtig diese Entwicklung für die seelische Gesundheit ihres Kindes ist, teils aus Angst vor Kontrollverlust oder vor zu viel Selbständigkeit des Kindes. Das ist fatal für das soziale Miteinander.

Natürlich ist es schwierig, seinen Kindern Empathie beizubringen, wenn man sie als Kind selbst nicht gelernt hat.