

Kann man Hass heilen?

Wenn man „heilen“ als eine Einwirkung von außen ansieht, wie ein Pflaster oder eine Medizin, dann lautet die Antwort "Nein". Betrachtet man „heilen“ jedoch im Sinne einer Psychotherapie, die den Patienten befähigt sich selbst zu ändern, dann besteht eine Chance, wenn der Hassende es will. Da Hass eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Sucht hat, ist das eher selten. Der Hassende braucht das Objekt seines Hasses, weil ihm sonst das starke Gefühl des Hasses abhanden kommt. Das empfindet der Hassende oft als so schlimm, wie wenn die Liebe zwischen zwei Menschen endet. Liebe und Hass binden an ein Objekt. Das Gegenteil wäre die Gleichgültigkeit gegenüber dem Objekt, weil sie diese Bindung auflöst.

Wer hasst hat theoretisch die Möglichkeit sich von dem Objekt des Hasses zu lösen, wenn man das will. Das ist aber nicht einfach, denn man müsste auf das starke Gefühl verzichten und in vielen Fällen wohl auch die Gruppe der Gleichgesinnten verlassen, um nicht von ihnen immer wieder zum Hassen angestachelt zu werden. Der Verzicht auf ein starkes Gefühl, das dem eigenen Leben unter Umständen sogar erst einen Sinn zu geben scheint, sowie der Verlust der Gruppe der Gleichgesinnten sind erhebliche Belastungen, die nicht jeder auf sich zu nehmen vermag. Erst recht nicht, wenn man meint mit seinem Hass ein gutes Werk zu vollbringen, egal, ob man gegen die Regierung, andere Parteien, Fremde oder Andersartige eintritt.

Wer seinen Hass los werden will, muss als Erstes Verantwortung für das eigene Leben und für den Hass übernehmen. "Warum hasse ich" ist eine ganz andere Frage als "was hasse ich". Erst, wenn man erkennt, weshalb man sich vom Hass nicht befreien will, kann eine Befreiung vom Hass anfangen. Dazu ist eine gewisse Stärke nötig, die nicht allen gegeben ist. Wer aus enttäuschter Liebe hasst, kann das Objekt nicht loslassen. Dabei ist egal, ob es sich um einen Menschen handelt, oder um eine Vorstellung, etwa, wie Demokratie sein sollte, oder dass die Menschen schwach seien und daher einen Führer bräuchten. Weit verbreitet dürfte auch die Ansicht sein, dass man selbst wisse, wie es besser ginge und nur die dummen Anderen wollten das nicht einsehen.

Was die Befreiung vom Hass vermutlich ebenfalls erschwert ist, dass Hassende den Eindruck haben, dass sie etwas bewirken. Das entspricht einem menschlichen Bedürfnis durch eigenes Tun die eigene Befindlichkeit und Lage zu verbessern. Diese "Selbstwirksamkeit" ist etwas, was dem Menschen gut tut. Wenn man jedoch den Eindruck hat, "man könne ja doch nichts machen", dann erzeugt das Gefühle der Ohnmacht, die leicht in einen Hass auf Alle münden können,

denen es besser geht, oder die nicht hassen, oder die den Hass ablehnen. Letztere versucht man dann mit dem Argument "Wer nicht für mich ist, ist gegen mich" zu Feinden zu erklären, die man ebenfalls hassen kann. Nach dem Motto "Viel Feind, viel Ehr" meint man dann, dass die eigene Weltansicht bestätigt werde und es leider viel mehr Menschen gäbe, die zu dumm seien, um das doch anscheinend Offensichtliche zu erkennen und ebenfalls zu hassen.

Wenn man all das bedenkt, dann wird zwar auch der Hass vieler Konservativer auf eine Regierung verständlich, die versucht die Versäumnisse vieler Jahre konservativer Regierungen zu korrigieren, aber vor allem sieht es bezüglich der Wahlen in einigen Bundesländern schlecht aus, bei denen hassende Rechte zur stärksten Gruppe werden könnten. Was das für das Land bedeuten könnte, zeigt die Ansage der Rechten, dass man alle Fremden aus dem Land schaffen will. Auch die Maßlosigkeit bei den Protesten der Bauern, indem sie nicht zu Fuß, sondern verstärkt durch die geballte Macht ihrer teuren und PS-starken Fahrzeuge ihre Mitbürger plagen, lassen für die Zukunft nichts Gutes erwarten.

Siehe auch: **Hass, eine misslingende Beziehung** Sonntag, 8. Januar 2017

<http://notizbloecke.cajo-kutzbach.de/Notizblock-3/drei/DA0505E8-6AFB-4018-9640-1B015A8FEF27.html>