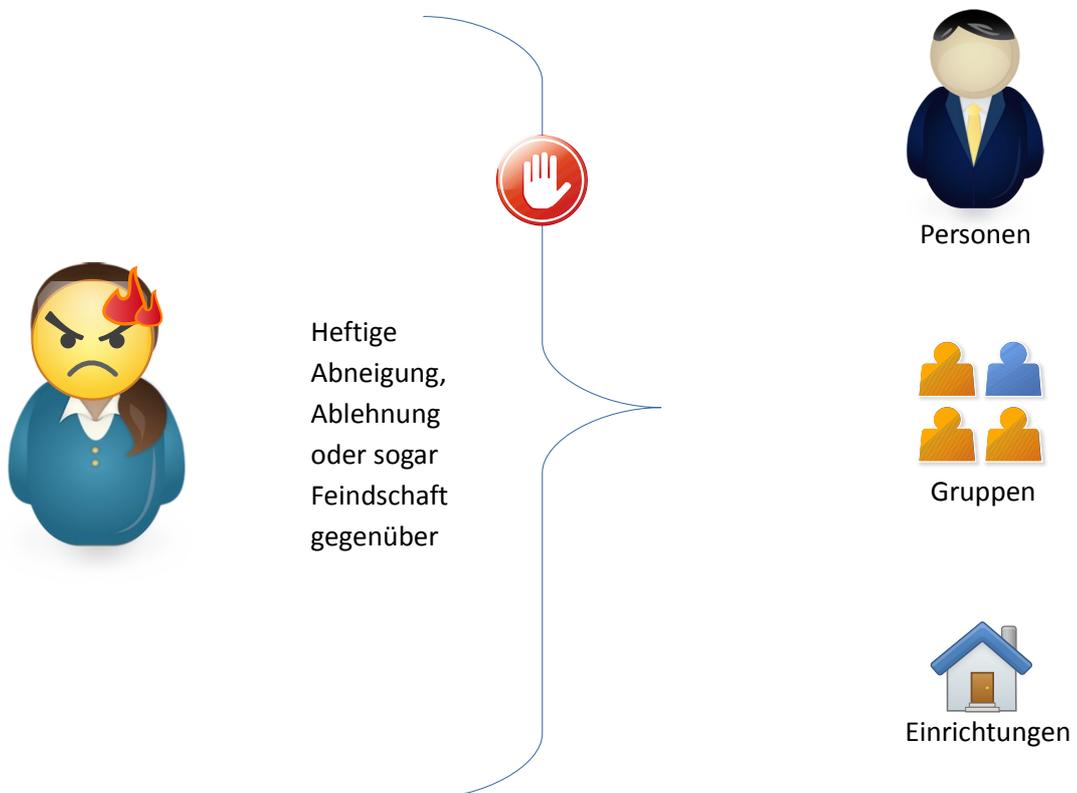
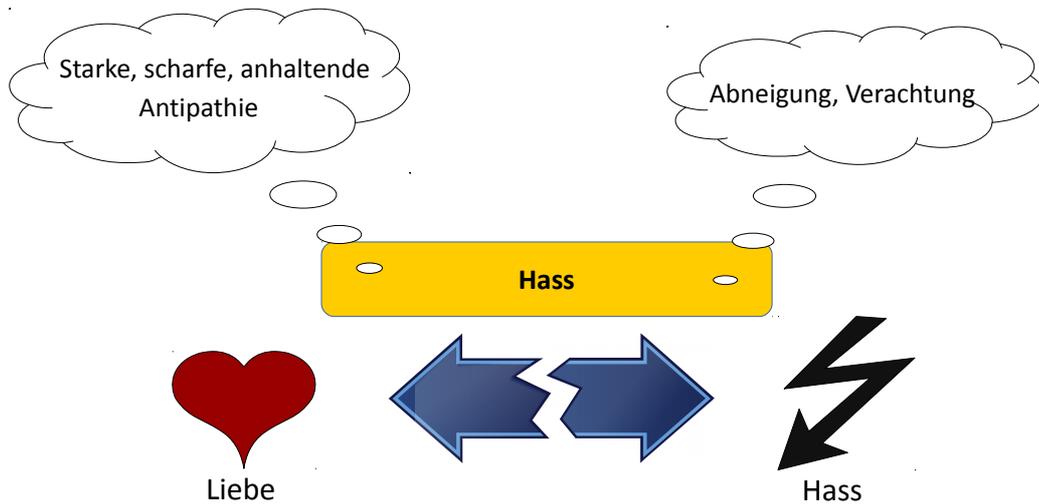


Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

1. Hass - Definition



1

Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

2



Der Hassende fühlt sich:

- hilflos
- ohnmächtig
- tief verletzt
- angegriffen

Negative Auswirkungen auf emotionales Befinden



Hass wird immer von dem Wunsch begleitet, sich zu rächen und dem Anderen zu schaden



Hass macht gegenüber positiven Eigenschaften des Anderen oder vernünftigen Argumenten **BLIND!**



Mündet daher oft in aggressives Verhalten und kann so zu Gewalttaten führen!!!



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

Der Mensch lebt im Bewusstsein der Verletzbarkeit, das kann zu einem Gefühl des „Ausgeliefertseins“ führen, mit dem es quasi unmöglich ist, Wohlbefinden zu erlangen. Also hat die menschliche Psyche Mechanismen entwickelt, um diese Bedrohung abzuwenden.



„Ausgeliefertsein“:
Mich treffen äußere
Einflüsse, die ich nicht wählen
kann. Diese Einflüsse
entmachten
mich. Sie sind zum Vorteil
Anderer
und schaden mir.



Bei geringfügiger Bedrohung genügt Verdrängung



Wird die Bedrohung als massive Gefahr erlebt,
entwickelt sich oftmals Hass



Hass dient dazu, maximale Kräfte freizusetzen, um die Bedrohung des Ausgeliefertseins abzuwenden.

Auch wenn Hass nicht ausagiert wird, wehrt er ab.

Allerdings nicht die Angst, dass man bei einem Angriff selbst Schaden nehmen könnte,
sondern die gefürchtete Erfahrung, dass man tatsächlich ausgeliefert ist.

2. Warum hassen wir?

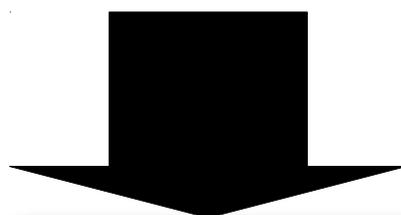
„Hass ist die Rache des Feiglings dafür, dass er eingeschüchtert ist.“

- George Bernard Shaw -

4



- Es wirkt auf Menschen belohnend, auf Andere herabzublicken
- Dabei reicht es schon, jemand Anderes zum eigenen Wohlbefinden blöd zu finden



Hass ist kein Ausdruck von Stärke, sondern von Hilflosigkeit



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

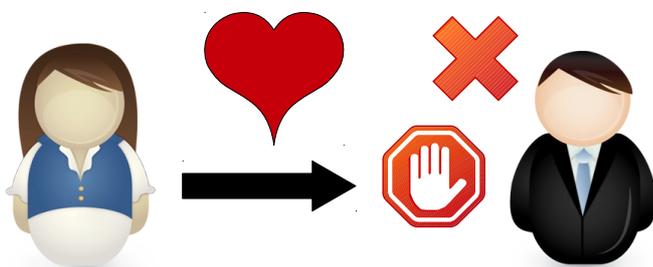
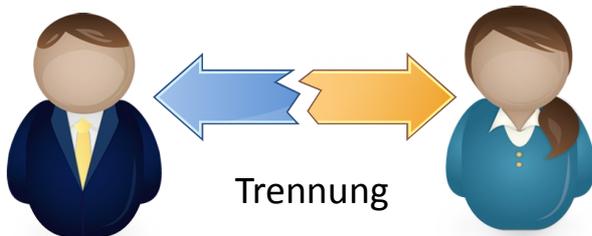
Laila Fallert

3. Wie entsteht Hass?

5

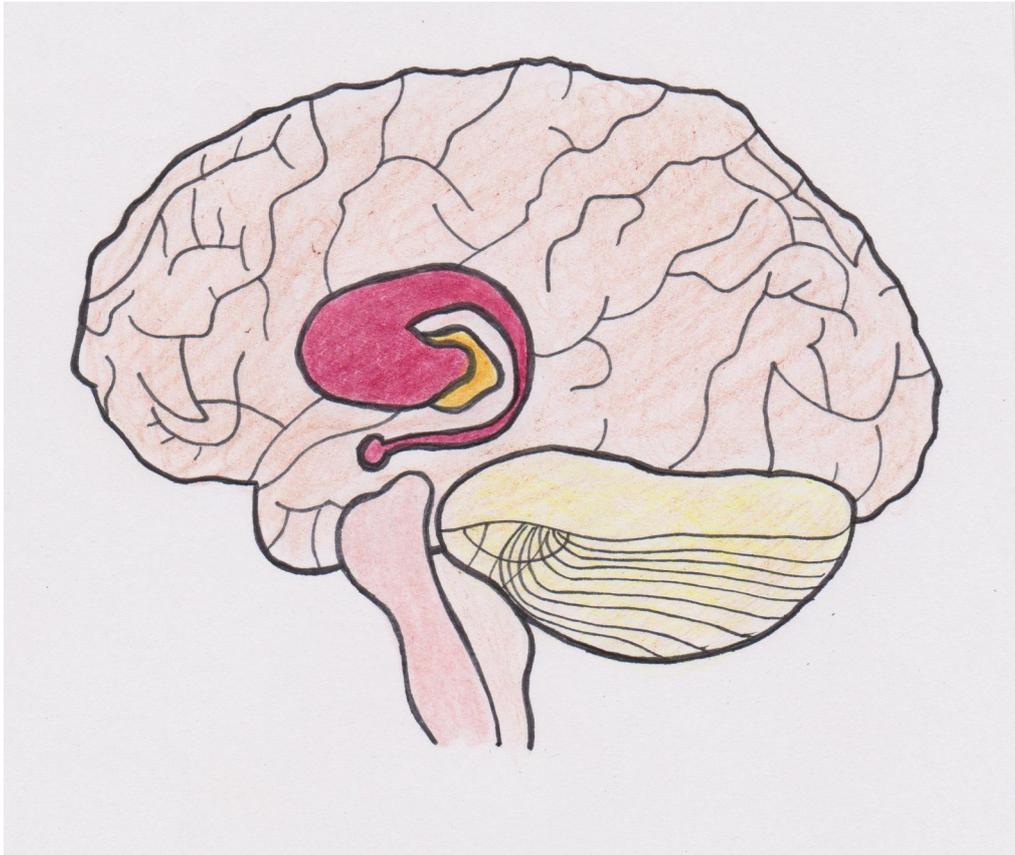
Hass entsteht aufgrund einer tiefen seelischen Verletzung, wie beispielsweise einer Trennung oder Verlusterfahrung. Man fühlt sich ausgeliefert und wehrlos.

→ Beispiele:



4. Neurobiologischer Ansatz

6



- Hass wird in anderer Hirnregion verarbeitet als Angst und Wut, teilt sich aber 2 Bereiche mit der Liebe
- Bei Hass und romantischen Gefühlen sind Putamen und Insula aktiv (2 Teile des Großhirns)
- Putamen: bereitet aggressives Verhalten gegen verachtete Personen oder Rivalen vor - im Falle der Liebe das erotische Element der Verliebtheit
- Insula: Ist mit Leid und Eifersucht verknüpft - bei der Liebe umso aktiver, umso attraktiver man eine Person findet
- Wissenschaftler zeigten Probanden Bilder von geliebten und verhassten Personen:
In beiden Fällen ähnlich erhöhte Stoffwechselrate in diesen beiden Hirnregionen
- Die Bereiche im Frontallappen, die mit logischem Denken und Urteilsvermögen assoziiert sind, sind bei Hassgefühlen aktiver als bei romantischen Gefühlen, was bedeuten könnte, dass hassende Personen versuchen die Kontrolle wahren, um Racheakte besser planen zu können



6 <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/hirnforschung-wo-hass-entsteht-a-587217.html> 19.02.2017

<http://www.spektrum.de/news/hass-und-liebe-beeinflussen-aehnliche-hirnregionen/972103> 19.02.2017

5. Hass überwinden

7

1.

Nicht machtlos machen lassen

- sich selbst treu bleiben
- nicht von den Hassgefühlen steuern lassen
- nur Veränderungen zulassen, die stärker und gütiger machen



2.

Welchen Zweck erfüllt der Hass?

- Hass kann eine Art von Rache sein
- „Gut zu leben ist die beste Rache!“
- Hass verfolgt dich den ganzen Tag über, deswegen zehrt er an dir und ist nachteilig
- Hass hat hauptsächlich Nachteile



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

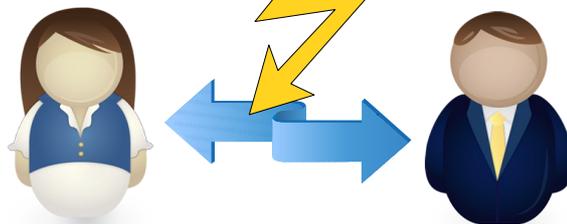
Laila Fallert

8

3.

Sich seiner selbst bewusst werden

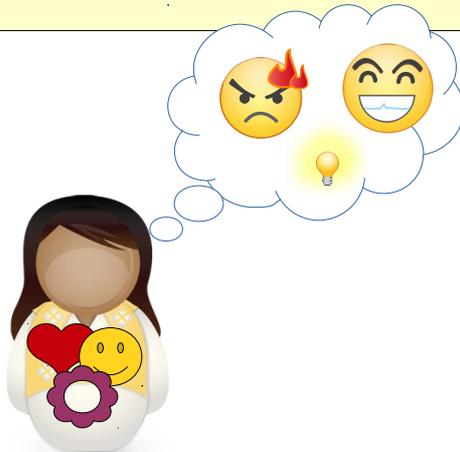
→ Beobachten wie Hass, Wut, Emotionen und Urteile, die man vorschnell über andere Menschen fällt, Verhalten und zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen
→ Beobachtungen in ein Tagebuch aufschreiben



4.

Mit einem Fachmann sprechen

→ Das Gespräch mit einem Therapeuten könnte helfen
→ Hilft Gedanken und Gefühle zu ordnen
→ Objektive Einschätzung einer unbeteiligten Person



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

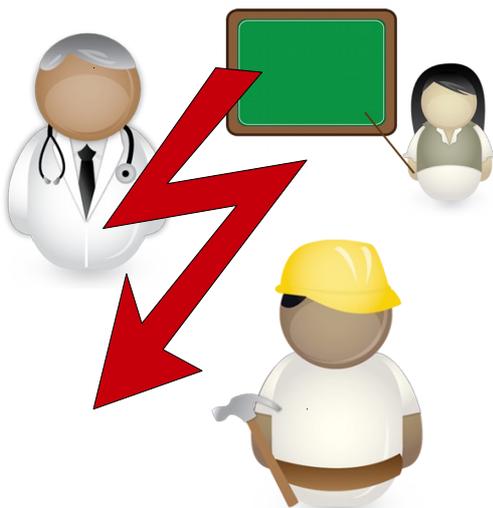
6. Fremdenhass

6.1 Definition

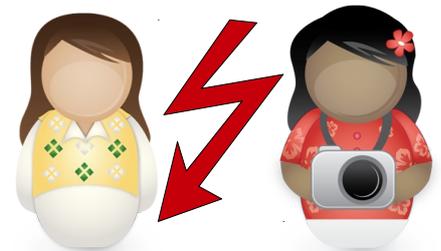
9 Menschen aus einem anderen Kulturkreis, Volk, einer anderen Region oder Gemeinde werden aggressiv abgelehnt !!



Menschen mit einer anderen Sprache



Menschen aus einer anderen sozialen Schicht



Menschen mit einer anderen Hautfarbe

6.2 Xenophobie



10

Griech.:
„xenos“ = Fremder
„phobos“ = Angst

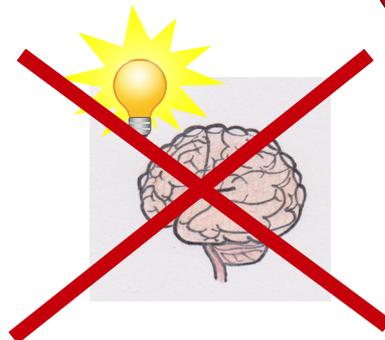
Bezeichnet die übermäßige
Angst vor Fremden

Entsteht aus Urängsten und rationalen Überlegungen

→ Es wird ein negatives Fremdbild geschaffen, um ein überlegenes Selbstbild zu erzeugen

→ Früher notwendig: Nahrungsmittel waren zu knapp, um für alle zu reichen, andere Stämme wurden umgebracht

→ Überlieferte Urängste entstehen in einem primitiven Teil des Gehirns, nur sehr schwer sind sie durch intelligentere Teile des Gehirns zu steuern



10 <https://hypnosekrohn.de/xenophobie-zenophobie> 19.02.2017

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article147372371/Die-Angst-vor-dem-Fremden-schlummert-in-jedem.html> 19.02.2017

https://de.wikipedia.org/wiki/Fremdenfeindlichkeit#Sozialpsychologische_Erkl.C3.A4rungsmodelle 19.02.2017

7. Selbsthass

7.1 Definition



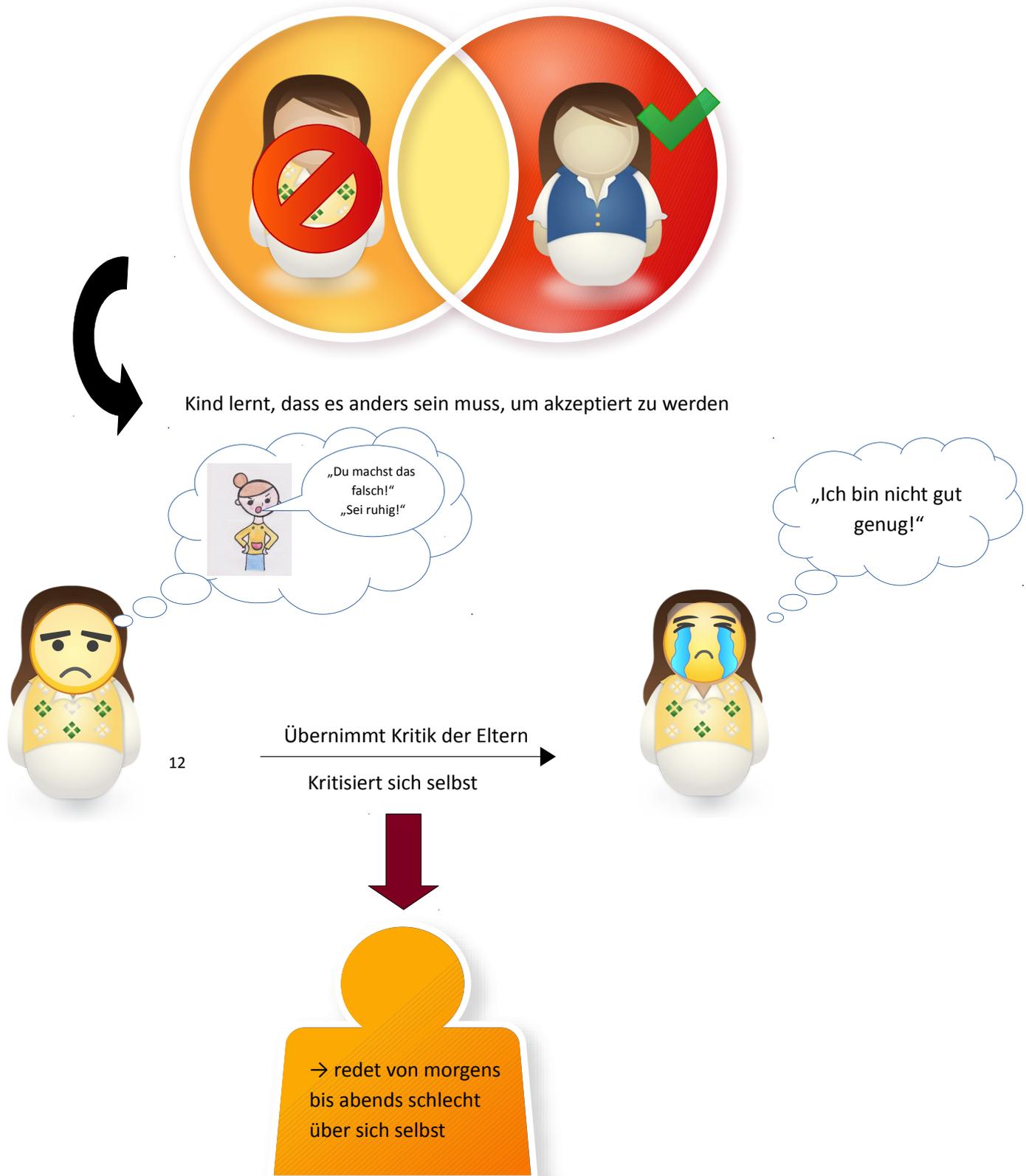
7.2 Entstehung

11



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

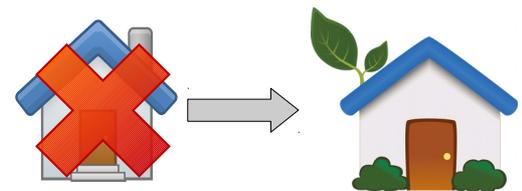
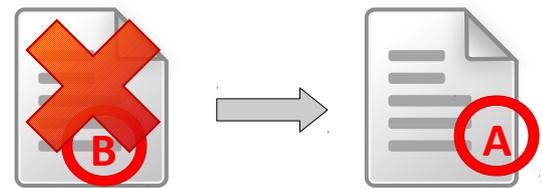


7.3 Auswirkungen



... → Perfektionismus

- Dadurch, dass man als Kind die Kritiken der Eltern/Lehrer etc. übernimmt und so der Meinung ist, dass nichts, was man tut, gut genug ist, setzen sich Menschen, die sich selbst hassen, unerreichbare Ziele, was zu Perfektionismus führen kann
- Dieser kann einschränkend und anstrengend sein



... → Arroganz

13

- Menschen die sich selbst verabscheuen, wollen das nicht nach außen zeigen, sondern nach außen hin stark wirken
- Um ihr wahres Ich zu schützen, nutzen sie die Arroganz als Mauer, denn so ist es möglich Menschen von sich fern zu halten



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

14

...



- um sich zu schaden/bestrafen (Selbstverletzung)
- um den Kontakt zu sich selbst zu verlieren (Drogensucht)

...



Sexuellen Problemen

- Person hat durch Selbsthass keinen Zugang zu sich selbst, ihren wahren Bedürfnissen und Gefühlen
- kann auch Sexualität betreffen

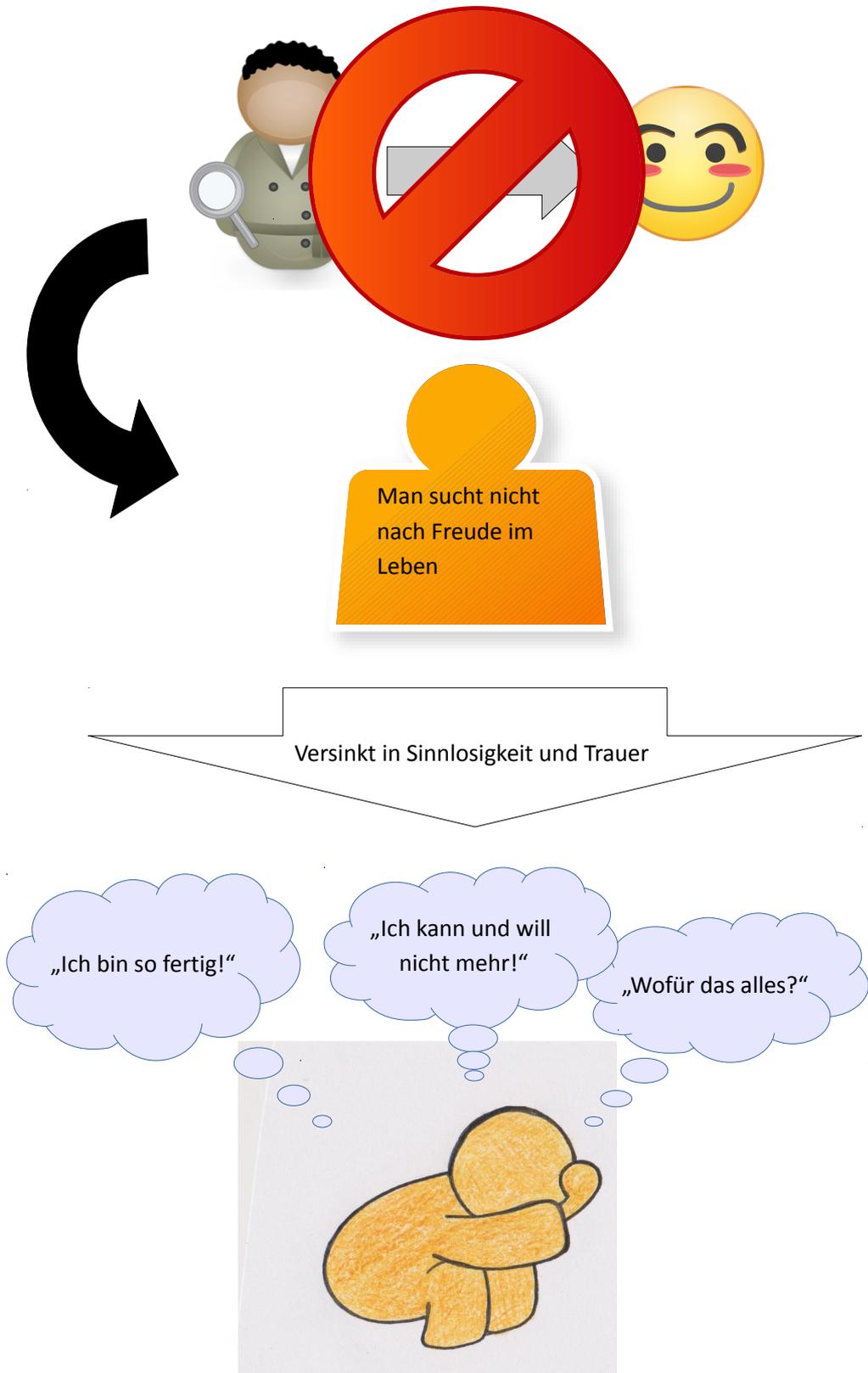


Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

... → Depressionen

15



7.4 Selbsthass überwinden

16

1.

Erkennen



Man muss erkennen, dass man sich das „selbst antut“. So kann man die Verantwortung übernehmen und daran arbeiten.



~~„Du bist nichts wert!“~~

„Du bist der Hammer!“

Negative innere Stimme durch positive Stimme ersetzen

2.

Beobachten



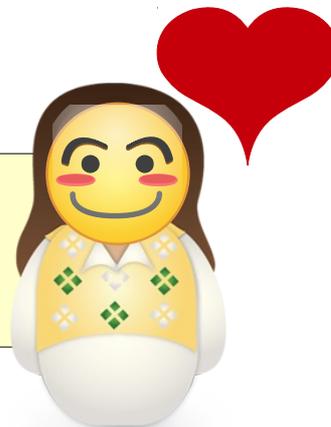
Man muss sich selbst und sein Verhalten genau beobachten, wie man mit sich selbst umgeht. Gegebenenfalls hilft Tagebuch schreiben, was man über sich denkt.
→ wenn negativ, dann auch positiv



3.

Bewusst ändern

- gut zu sich selbst sein
- absichtlich (übertrieben) loben
- etwas gönnen (z.B. gutes Essen)
- lernen sich selbst zu lieben



Hass – Und wie man ihn überwinden kann

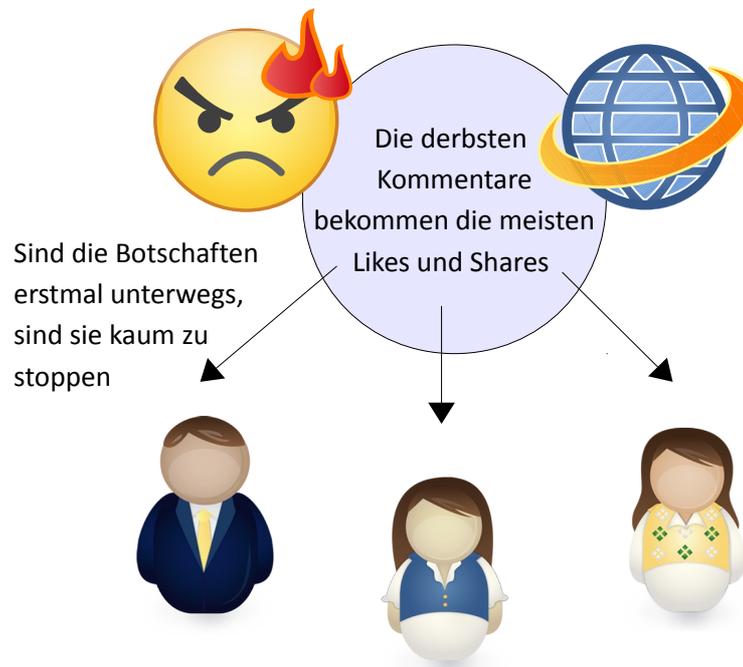
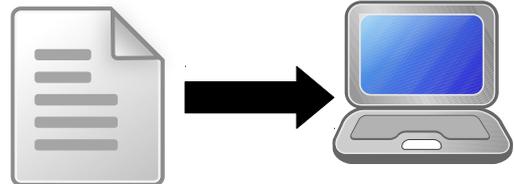
Laila Fallert

17

8. Hass im Social Media



→ Machtverschiebung von klassischen Medien zu Social Media vereinfacht den Erfolg für Populisten
→ Früher Leserbrief (meist mit Namen veröffentlicht)
heutzutage anonym über Facebook etc.



→ Menschen fühlen sich groß und stark hinter dem kleinen Bildschirm
→ Soziale Medien verbinden die Wütenden, so fühlen sie sich nicht alleine

9. Literaturverzeichnis

Internetquellen:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Hass>
- <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/hass.html> <http://wiener-online.at/2016/09/21/interview-mit-gerald-huether/>
- <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/hass.html> 19.02.2017
- <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psychologie-woher-der-hass-kommt-kolumne-a-1122055.html>
- <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/hirnforschung-wo-hass-entsteht-a-587217.html>
- <http://www.spektrum.de/news/hass-und-liebe-beeinflussen-aehnliche-hirnregionen/972103>
- <http://de.wikihow.com/Aufh%C3%B6ren,-jemanden-zu-hassen>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Fremdenfeindlichkeit> <https://hypnosekrohn.de/xenophobie-zenophobie>
- <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article147372371/Die-Angst-vor-dem-Fremden-schlummert-in-jedem.html>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Fremdenfeindlichkeit#Sozialpsychologische_Erkl%C3%A4rungsmodelle
- <http://www.stephanwiessler.de/selbsthass/>
- <http://www.zeit.de/politik/ausland/2016-11/donald-trump-soziale-medien-facebook-erreichbarkeit>

Hass – Und wie man ihn überwinden kann

Laila Fallert

Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur freie Clip-Art-Bilder benutzt, in Ausnahmefällen zur Wiederverwendung gekennzeichnete Fotos (Porträts, Gemälde usw.).

Ort, Datum

Schülerin