

Was tun gegen

HASS ?

„Ich hasse Hass. Klingt nach einem Widerspruch in sich, ist es aber nicht. Am liebsten würde ich den Hass ausrotten. Nicht falsch verstehen: Ich hasse nicht den Hassenden, nur den Hass. Denn Hass ist das stärkste, negativste und destruktivste Gefühl, was Menschen haben können.“

Rainer Schmidt, Diakonie Michaelshoven

Hass ist anstrengend

Hass ist wie ein Feuer. Das Ziel des Hasses ist Zerstörung, Vernichtung, die Beseitigung des Hassobjektes. Hass führt fast unweigerlich zu Gewalt. Wer hasst, diskutiert nicht.

Hass gehört nicht zu den Grundemotionen, die alle Menschen haben: Freude, Angst, Traurigkeit, Verachtung, Überraschung, Ekel, Wut.

Hass entsteht. Er braut sich zusammen. Und wenn er da ist, erfüllt er einen Menschen. Hass macht hochgradig unfrei. Der Hassende kann nicht einfach sagen: „So, ab sofort vergesse ich meinen Hass.“

Dabei geht der Hassende oft sehr planmäßig vor, um dem Objekt seines Hasses zu schaden.

Hass ist nicht nur die blinde Wut, das Ausflippen bei einer Schlägerei, wo ich im Fight-Modus auf einen anderen eindresse und es mir egal ist, ob ich selbst Schläge kassiere.¹ Wer hasst, der macht das lange, von ganzem Herzen und mit klarem Verstand.

So, genug geschrieben über den Hass. Sollten Sie über eine gute Portion Empathie verfügen, haben Sie sich gerade in den Hass hineinversetzt und schon ein bisschen gespürt, wie anstrengend das Gefühl ist.

Ich möchte aber darüber schreiben, welche Auswege es aus dem Hass gibt. Was kann ich tun, damit Menschen herauskommen aus dem

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Kampf-oder-Flucht-Reaktion>, (Adrenalin und Cortisol im Blut, erhöhte Muskelkraft und Atemfrequenz, verringerte Schmerzempfindlichkeit)

Gefängnis des Hasses? Was können Sie tun?
Und was die Diakonie Michaelshoven?

Hass entsteht durch Bedrohung

Um diese Frage zu beantworten, muss ich wissen, wodurch Hass entsteht. Denn dann kann ich versuchen, die Entstehung zu verhindern. Ich kann also gegen die Ursachen kämpfen. Wenn aber der Hass bereits entstanden ist? Dann bleibt mir immer noch, den Menschen eine gegenteilige Erfahrung zu geben. Dazu später mehr.

Im Idealfall werden Babys durch ihre Eltern gut versorgt, liebevoll behandelt und geschützt. Es entwickelt sich das Gefühl: Ich bin wichtig und wertvoll. Sonst würde sich ja niemand um mich kümmern.

Im Laufe ihres Lebens können Menschen aber auch das Gegenteil erleben. Niemand kümmert sich um mich, ich werde beleidigt, erniedrigt, gedemütigt, ungerecht behandelt, geschlagen. Es reicht von der kleinen abfälligen Bemerkung bis zur anlasslosen körperlichen Gewalt.

Auf solche Angriffe haben wir Menschen drei Reaktionsmöglichkeiten: Flucht (ich fliehe aus der Situation), Kampf (ich versuche meine Situation zu verändern) und Erstarren (es bleibt mir nichts übrig, als die Situation auszuhalten. Im besten Falle, in der Hoffnung, dass ich überleben werde, im schlechtesten Falle gebe ich mich auf).

Kinder, die in der eigenen Familie Erniedrigung und Gewalt erleben, können nicht fliehen. Wohin auch? Manche kämpfen, merken aber schnell, dass sie unterlegen sind. Also ertragen sie die Demütigung ohnmächtig – sie erstarren.

Bedrohten Kindern die Wut nehmen

Die Diakonie Michaelshoven nimmt Kinder in Obhut, die Jugendämter aus ihren Familien holen, weil sie dort bedroht sind. Und selbstverständlich versuchen wir, diesen Kindern das Gegenteil von Bedrohung, Entwertung und Ohnmacht zu geben: einen sicheren Ort, Wertschätzung und Ermächtigung.

Unsere Kinder- und Jugendeinrichtungen sind „gewaltfreie Zonen“. Hier wird niemand

herabgewürdigt, und körperliche Züchtungen sind verboten.

Wertschätzung erleben die Kinder unter anderem dadurch, dass ihnen zugehört wird und sie ernst genommen werden. Die Kinder spüren dann: „Offensichtlich bin ich, und was ich zu erzählen habe, doch wichtig.“ Einige Kinder bleiben aber im Kampfmodus. Sie können nicht anders, denn es ist ihr erlerntes Verhaltensmuster. Die Kränkungen der Vergangenheit führen zu aggressivem und gewalttätigem Verhalten in der Gegenwart. Manche Kinder verletzen sich selbst, andere attackieren unsere Fachkräfte. Wut und Kränkung kann sich gegen jemanden richten, von dem gar keine Bedrohung ausgeht. Unsere Pädagoginnen und Pädagogen reagieren dann nicht mit Gegengewalt. Aber sie setzen deutliche Grenzen. Du darfst deine Wut ausschreien, aber nicht herausprügeln.

Ermächtigung statt Ohnmacht

Und statt Ohnmacht erleben die Kinder bei uns Ermächtigung. Die Kinder und Jugendlichen werden bei uns nicht bedient und verwöhnt. Ihre Kleidung müssen sie selbst waschen, ihr Zimmer selbst sauber halten und bei der Zubereitung ihrer Speisen machen sie mit. Sie erleben dadurch, dass sie etwas bewirken. Sie erleben sich als aktiv, als selbstwirksam. Im besten Falle bekommen sie ihr Leben (wieder) in den Griff. Das ist unser Ziel für alle Menschen, die wir eine Zeit lang begleiten.

Ich will nicht verheimlichen, dass dieser in Kürze beschriebene Prozess tatsächlich oft lange, oft sogar Jahre dauern kann. Und immer wieder werde ich gefragt: „Ist das nicht wahnsinnig teuer?“ Doch, ist es. Aber die Alternative könnte uns noch viel teurer zu stehen kommen. Wenn Kinder mit massiven und anhaltenden Entwertungserfahrungen zu Jugendlichen und Erwachsenen werden, dann können sie sich das Gefühl der Macht durch Gewalt gegen andere holen. Wer lange ohnmächtiges Opfer war, für den ist es ein Gewinn, mächtiger Täter zu sein.

Hass auf einen Sündenbock

Und Hass und Gewalt richten sich nicht zwangsläufig gegen den, der mich erniedrigt



WAS TUN GE

hat. Der ist oft genug gar nicht mehr zu erreichen. Hass und Gewalt richten sich auch gegen völlig Unbeteiligte, gegen Sündenböcke. Entweder andere Menschen/Menschengruppen oder das System, bzw. „die Politik“.

Aktuell richtet sich die Gewalt oft gegen Staat oder staatliche Einrichtungen. Gegen Polizei, Rettungsdienste, Katastrophenhilfe, u.s.w. Denn das bringt das größte Stärkegefühl. Meine Aggression, mein Hass richten sich gegen den Staat, der doch eigentlich die Macht in den Händen haben sollte. Und wenn ich die Staatsgewalt bei einer Straßenschlacht besiegen kann, dann fühle ich mich unglaublich mächtig. Rettungssanitäter, Polizistinnen, Katastrophenhelfer werden dann plötzlich zu Objekten des Hasses, obwohl sie gar nichts dafür können.

Von Chancen reden statt Angst machen

Ich will an dieser Stelle erwähnen, dass nicht nur die wirklich erlebte Bedrohung, Erniedrigung und Entwertung zu Wut und Hass führen kann. Leider kann eine Bedrohung auch einge-redet werden. Das Gefühl der Bedrohung kann suggeriert werden. „Die Ausländer nehmen uns den Wohlstand weg“, „Noch mehr Flüchtlinge und wir verlieren unsere deutsche Identität.“

1933 lebten ca. 500.000 Juden in Deutschland, 0,77% der Bevölkerung². 250.000 davon in Berlin. Und so ziemlich alle lebten unauffällig und weitestgehend angepasst im Land. De facto stellten sie keine Bedrohung dar. Aber sie wurden zur Bedrohung gemacht. Und irgendwann hatten die Menschen real gefühlte Angst vor einem nicht realen Angstgegner.

² https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_der_Juden_in_Deutschland

Ähnliches geschieht heute in der Migrationsdebatte. „Die Rechten“ in Deutschland sehen in Flüchtlingen und Zuwanderern eine riesige Bedrohung, das zentrale Problem unseres Landes. Eine Bedrohung für unsere Wirtschaft und für unsere deutsche Identität.

Für mich und viele Ökonomen aber ist Zuwanderung vor allem eine enorme ökonomische und kulturelle³ Chance. Unser Land ist durch Migration im Wirtschaftswunder wohlhabend geworden. Und jetzt braucht das Land dringend Migration, um Wohlstand zu erhalten und zu vermehren.⁴ In der Diakonie Michaelshoven arbeiten Menschen aus über 60 verschiedenen Herkunftsländern. Und wir sind dankbar für alle. Und sollte es künstliche Intelligenz möglich machen, dass die Pflegedokumentation auf Arabisch diktiert werden kann, so werden wir eben arabisch sprechende Menschen, die der deutschen Sprache noch nicht mächtig sind, einstellen.

Und inwiefern Menschen aus anderen Kulturen und Ländern meine Identität bedrohen, ist mir nicht klar. Weltweit gibt es jede Menge Viel-Kulturen-Staaten, wo die unterschiedlichsten Menschen mit den unterschiedlichsten Kulturen weitestgehend friedvoll zusammenleben. Deutschland gehört dazu. Der Bedrohungserzählung muss die Chancenerzählung entgegengestellt werden.

Aus Feinden können Freunde werden

Ein letzter Gedanke: Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen andere Menschen, um uns

³ *Theorie der sozialen Identität*, 1986, von Henri Tajfel und John C. Turner

⁴ <https://www.br.de/mediathek/podcast/br24-thema-des-tages/interview-der-woche-bdi-praesident-siegfried-russwurm-unterstuetzt-demos-gegen-afd-und-rechtsextremismus/2088979>

GEN HASS ?

stark zu fühlen. Im Stadion Arm in Arm den FC Köln anfeuern, einander beim Abendmahl, die Hände zu reichen, Mitglied in einem Chor zu sein, all das macht uns stark. Manchmal reicht schon eine zufällige Kleinigkeit, damit wir uns als Gruppe fühlen. Bei Fortbildungen teile ich die Gruppen gerne mit Spielkarten in Rote und Schwarze ein. Lasse ich beide Teilgruppen zwei Tage getrennt voneinander arbeiten, haben beide das Gefühl, sie seien die bessere Gruppe. Ich kann den Effekt verstärken: Gebt eurer Gruppe einen Namen, findet einen Schlachtruf, tragt gleichfarbige T-Shirts. Sie kennen das aus dem Stadion.

Die Mitglieder einer Gruppe können dabei durchaus sehr unterschiedlich sein. Entscheidend ist, dass sie ein Gemeinsames haben. Wer den Schal des ersten FC Köln im Stadion trägt, der gehört dazu. Ob er im Rollstuhl sitzt, Migrationshintergrund hat oder Grün wählt, ist egal. Das Verbindende ist stärker. Das ist die große Chance von Gruppen. Sie vereinen die Verschiedenen.

Und das ist gleichzeitig ihre große Gefahr. Denn je cooler man die eigene Gruppe findet, desto uncooler sind die anderen. Oder umgekehrt: Je blöder ich die anderen darstelle, desto besser komme ich mir vor.

Aber aus Feinden können Freunde werden. Entweder suchen wir uns einen neuen gemeinsamen „Feind“. Wenn Deutschland gegen Italien spielt, dann feuern die Fans von Schalke 04 und vom BVB Dortmund gemeinsam ihr deutsches Team an.

Oder wir finden eine verbindende Gemeinsamkeit. Radiomoderatoren betonen bei jedem Derby, dass unsere Leidenschaft für Fußball das Gemeinsame ist. Sie fordern

gewaltbereite Hooligans dazu auf, den Fußball nicht zu zerstören. Aus „S04 gegen BVB“ wird dann „Fußballfeinde (Hooligans) gegen Fußballfreunde“.

Oder Weltoffenheit und Menschenfreundlichkeit wird zum verbindenden Element. Ich behaupte gerne, ich sei sehr deutsch, überzeugter Europäer, aber vor allem Weltbürger. Zur DNA der Diakonie Michaelshoven gehört es, ein positives Menschenbild zu haben. Die Diakonie Michaelshoven lebt Nächstenliebe. Wir setzen uns für Menschen ein. Eine solche soziale Identität kommt ohne Abwertung einer anderen Gruppe aus.

Aus Feinden können auch Freunde werden, wenn die sehr unterschiedlichen Menschen plötzlich eine gemeinsame Aufgabe bekommen. Sobald ich bei meinen Fortbildungen die Gruppen auflöse und der gesamten Gruppe eine große Projektaufgabe stelle, werden die Negativbewertungen der anderen aufgelöst.

Der christliche Glaube hat diese Vision. Alle Menschen sind Geschöpfe und Kinder Gottes. Um uns stark zu fühlen, müssen wir nicht andere abwerten. Und wer sich abgewertet fühlt, ob zu Recht oder nur eingebildet, dem begegnen wir mit Respekt und Wertschätzung. Also nicht Wertschätzung seines Hasses, sondern Wertschätzung seiner Geschichte und seiner Person.

*Rainer Schmidt,
theologischer Vorstand der Diakonie
Michaelshoven*

