

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>Hass.....</b>	<b>9</b>
Vom Ärger zum Hass.....	9
Reaktiver Hass und Hass als Charaktereigenschaft: eine Unterscheidung .....	14
Hass und Häßliches.....	16
Verantwortung für die eigene Destruktivität.....	17
<b>Wie Hass entsteht – ein Beispiel aus der Psychotherapie.....</b>	<b>19</b>
Der Hintergrund der Hassentwicklung.....	20
Komplexe und Komplexepisoden .....	25
Festhalten am Ressentiment – die seelische Selbstvergiftung.....	30
Ressentiment und Neid.....	34
Die Auseinandersetzung mit dem Ressentiment.....	37
Wie wird ein Mensch so hasserfüllt? Eine Zusammenfassung.....	46
<b>Was chronischen Hass ausmacht .....</b>	<b>48</b>
Die Dynamik von Angreifer und Opfer .....	48
Die Gefühlsansteckung .....	52
Hass auf das Fremde, das Andere.....	56
<b>Angst und Faszination – Emotionen in Bezug auf das Fremde.....</b>	<b>57</b>
Das Fremde.....	57
Die Faszination .....	63
Die Angst.....	70
Die Projektion des Schattens auf die Fremden.....	73

<b>Vom Umgang mit der Angst</b> .....	82
Was Angst mit uns macht .....	82
Angstkontrolle .....	88
Die Angst und der andere Mensch .....	92
Muster, der Angst zu begegnen .....	95
Lernen, mit der Angst umzugehen .....	98
Alles läuft auf die Identität hinaus .....	102
<b>Von der Angst zum Fanatismus</b> .....	105
Das Böse im anderen sehen .....	105
Die Verbindung von Fundamentalismus und Fanatismus .....	107
Der idealistische und der fanatische Mensch .....	111
<b>Wege aus Hass und Angst</b> .....	116
Was wir gegen Hass tun können – ein paar Ideen ...	116
Sich dem Hass entgegenstellen .....	118
Mit Hass auf Hass reagieren? .....	121
Liebe zum Leben statt Destruktivität .....	127
Der Angst vor dem Fremden vorbeugen .....	128
Mut zur Angst und Mut zur Hoffnung .....	130
<b>Dank</b> .....	134
<b>Anhang</b> .....	135
Anmerkungen .....	135
Literatur .....	138