

Inhalt

Vorwort	7
Ein Gefühl auf dem Seziertisch	13
Auf Vernichtung läuft's hinaus	17
Ist Hass eine psychische Störung?	21
Ist Hass denn eine Sünde?	25
Ganzheitliche Betrachtung des Hasses	26
Wie Hass im Menschen verankert ist	30
Schaltplan des Hasses im Gehirn	34
Aggression als treibende Kraft	37
Ausrichtung auf Zerstörung	40
Was den Hass sät und nährt	42
Fehlende Positivresonanz	43
Das toxische Schweigen	45
Enttäuschung gebiert Hass und Selbsthass	49
Kränkung – der machtvollste Auslöser	50
Die großen Wurzeln	54
Hass als destruktiver Neid	55
Das Hassen der Eifersüchtigen	60
Wenn Gier in den Hass treibt	63
Wie Rache und Hass zusammenspielen	66

Wie Hass entsteht und verläuft	70
Angst und Ohnmacht als Quell des Hasses	72
Indoktrination und Isolierung als Hassverstärker	75
Hass in der Gemeinschaftsseele	79
Wie sich Hass zeigt: Scheibchenweise oder explosiv	81
Der Hass dauert fort	82
Über das Wesen des Hasses	84
Destruktive Aggression statt positiver Vitalenergie	87
Seelenblindheit oder Ausschaltung der Empathie	88
Übertönung differenzierter Gefühle und Gedanken	89
Leitung durch böse Ideen	90
Lust am Leiden anderer: Grausamkeit	93
Die langsam ansteigende Hasskurve	97
Zusammenführung der Hasseigenschaften	98
Die schnöde Verwandtschaft: Zorn, Wut, Verachtung, Ekel	102
Spielarten des Zorns	105
Das Wesen der Wut	108
Hochmütig und arrogant: Die Verachtung	111
Ekel sucht Distanz	114
Die Vielfalt der Hasspersönlichkeit	118
Die Paranoiden, Querulanten und Fanatiker	122
Die passiv-aggressiven und dissozialen Menschen	123
Der Hass der Narzissten	125
Vom malignen Narzissmus zur dunklen Tetrade	130

Selbsthass – die Ablehnung der eigenen Person	133
Selbsthass und psychische Störungen	134
Angst vor körperlicher Entstelltheit: Dysmorphophobie	136
Selbsthass bis zur Selbstverletzung: Borderline	140
Mislungene Selbstoptimierung	143
Äußerste Aggression gegen sich selbst: Suizid	146
Hass zwischen den Geschlechtern	148
Hassliebe – die Nähe gegensätzlicher Gefühle	151
Toxische Männlichkeit	155
Zunehmende Tötung von Frauen	158
Incel – der Hass der unfreiwillig Zölibatären	161
Hassmotivierte Verbrechen – die hässlichsten aller bösen Taten	165
Der Hass hinter Sachbeschädigungen	166
Hassvolle Beziehungsverbrechen	169
Amok, Massaker, Terror: Die Trias der Hassverbrechen	172
Hassverbrechen nach heutiger Definition	176
Angst vor dem Fremden: Xenophobie	179
Hass im Netz: Die Virtualisierung des Destruktiven	184
Virtueller Hass in Zahlen	187
Psychologische Hintergründe	189
Maßnahmen gegen Hass im Netz	191
Aus der Werkzeugkiste der Hassenden	194
Umkehrung der Verhältnisse: Schuldzuweisung	195
Mit Schimpf und Schande: Beschämung	198
Verrückt durch Gehirnwäsche: Gaslighting	202
Entmenschlichung	206

In zehn Schritten den Hass überwinden	208
Das Hassgefühl erkennen und sich dazu bekennen	209
Darüber sprechen und dem Hass einen Namen geben	210
Die Ursachen analysieren	211
Sich einfühlen und die Perspektiven wechseln	212
Folgen für Hassende und Gehasste bedenken	214
Verhasste Menschen ganzheitlich betrachten	215
Aggressivität positiv nutzen	216
Humor einschalten und mehr Gelassenheit erreichen	217
Loslassen oder mehr Leichtigkeit entwickeln	219
Verzeihen heißt Frieden schließen	220
Acht Schritte gegen ein gesellschaftliches Klima des Hasses	221
Enttabuisieren und entblättern	223
Aufklären über Entstehung und Folgen des Hasses	224
Sublimierung der menschlichen Aggressivität	226
Entschärfen der Radikalsprache	227
Bekämpfung einer Unkultur der Beschämung	228
Überwindung des gesellschaftlichen Narzissmus	229
Etablierung der Wertschätzung	230
Förderung der Empathie	231
Anhang	234
Quellen und Leseempfehlungen	235
Autor	238
Impressum	240