

Verena Kast

Wider Angst und Hass

Das Fremde als Herausforderung
zur Entwicklung

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort.....	7
Hass.....	9
Vom Ärger zum Hass.....	9
Reaktiver Hass und Hass als Charaktereigenschaft: eine Unterscheidung	14
Hass und Hässliches.....	16
Verantwortung für die eigene Destruktivität.....	17
Wie Hass entsteht – ein Beispiel aus der Psychotherapie.....	19
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
Was chronischen Hass ausmacht	48
Die Dynamik von Angreifer und Opfer	48
Die Gefühlsansteckung	52
Hass auf das Fremde, das Andere.....	56
Angst und Faszination – Emotionen in Bezug auf das Fremde.....	57
Das Fremde.....	57
Die Faszination	63
Die Angst.....	70
Die Projektion des Schattens auf die Fremden.....	73

Vom Umgang mit der Angst	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
Von der Angst zum Fanatismus	105
Das Böse im anderen sehen	105
Die Verbindung von Fundamentalismus und Fanatismus	107
Der idealistische und der fanatische Mensch	111
Wege aus Hass und Angst	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
Dank	134
Anhang	135
Anmerkungen	135
Literatur	138