

Hass und Wut



Wie kann man hassen oder gar töten oder ausbeuten?

Wenn ich jemanden als gleichwertig, also auf gleicher Höhe mit mir ansehe und wenn ich nicht in Zwiespalt oder Zwietracht mit meinem Gegenüber bin, kann ich weder hassen noch wüten sein. Das ist der wünschenswerte Normalzustand.

Um jemanden hassen zu können, muss ich ihn/sie in meinem Denken minderwertig machen. Ich muss mein Gegenüber in meinem Denken **entmenschlichen** oder zumindest verUNmenschlichen bzw. menschenUNwürdig machen. Wenn ich einen Menschen nur noch als Gegenstand, Ware oder nicht menschliches Wesen ansehe, so fällt es nicht schwer einem „so menschenUNwürdigen Ding“ Leid und Schmerz zuzufügen und zwar körperlich wie seelisch, im schlimmsten Fall auch durch ermorden. Dabei sollten wir eigentlich unbedingt jeden Menschen als das ansehen, was er ist: Ein Mensch. Ein Mensch der nur schon daher Menschenwürde und Verständnis verdient. Auch wenn wir Dinge tun, die andere zumal auf die Palme bringen können, so ist es nicht zielführend, wenn die anderen sich wütend, aggressiv oder abwertend verhalten. Im Gegenteil, das macht die Sache nur schlimmer. Richtig ist, zu versuchen, die Hintergründe aufzudecken, warum jemand etwas tut, das wütend machen kann und zu erkennen, was früher schief gelaufen ist. Das müssen wir aufarbeiten und dadurch bereinigen. Sehr oft liegen die Hintergründe in der Kindheit, also wie ich behandelt wurde und wie mit mir umgegangen wurde. Es kann doch nicht in Ordnung sein, jemanden, der schon eine schlechte Kindheit hatte, nun ein Verhalten, das einen auf die Palme bringen kann mir Wut, Hass oder Aggressivität und Abneigung zu begegnen. Solches Verhalten ist nicht fair und nicht menschenwürdig.

Wenn wir frei von Hass und Wut sind, dann geht es uns gut. Wir sind ausgeglichen und zufrieden. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass wir kein Recht haben zu hassen, solange wir selbst nicht fehlerfrei sind und niemand ist fehlerfrei.

Befreien wir uns vor Hass und Wut und wenden uns lieber den schönen Dingen des Lebens zu. Es lohnt sich nicht zu hassen, denn es bringt gar nichts ausser schlechte Zeiten und Unwohlsein für Dich selbst sowie für andere. Gewinnen kannst Du dabei gar nicht, aber Du kannst viel verlieren, nämlich Freundschaften, Beziehungen, Ansehen, Vertrauen usw.

Lerne verzeihen und verstehen, was vor sich geht. Beobachte, wie es Dir dabei geht. Mache sozusagen eine Auslegeordnung. Werfe nicht vor sondern lege (sanft) vor. Erkläre wie Du Dich fühlst und warum es so für Dich ist. Analysiere Deine Sicht. Mache keinerlei Vorwürfe. Dein Gegenüber soll Dich zunächst verstehen, weshalb es sich keine Meinung bilden soll, solange Du mit Deinen Ausführungen nicht fertig bist.

Links zu diesem grossen und wichtigen Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=KlnnnddTnO8A> Ursachen für Hass und Wut in unserer Gesellschaft 3 Min./43 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=NqT3leVcHZk> Was haben HASS, WUT und ÄRGER mit KARTOFFELN gemeinsam? 4 Min./46 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=5X-R9QQHLwI> Umgang mit Ärger und Wut 7 Min./15 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvOV8zJgacQ> Der wütende Mensch schreit nach Liebe 7 Min./15 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=vcmKhIZrF6w> Wie du es schaffst Selbsthass zu überwinden - Tipps um gegen Selbsthass anzukämpfen 3 Min./47 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=8AYHf8HS3-k> WUT verstehen 11 Min./03 Sek.

Viele interessante Themen

- zur Bildung und Stärkung Deiner Persönlichkeit
- zur Verbesserung der Lebensqualität (national und international)
- zur Lösung vieler Probleme, die heute noch unlösbar scheinen
(z.B. Flüchtlingspolitik, Schutz der Heimat jedes Weltenbürgers, Freiheit für alle. Und vieles mehr)
- zur echten Menschwerdung, also von homo sapiens zum homo humanis

findest Du auf www.hellomind.org

