

# Der Angst begegnen

---

*Von Georg Adelman*

**In diesem Artikel wird die Angst aus psychologischer Perspektive dargestellt, wie sie entsteht, was sie verändern kann, was Angst und Gruppen miteinander zu tun haben und wie wir als Individuen und Gesellschaft mit ihr umgehen können.**

Evolutionär liefen wir vor Tigern, giftigen Spinnen oder Schlangen davon – da waren wir entweder bald in Sicherheit oder wurden verspeist – die Bedrohungssituation war in der Regel schnell vorbei. Heutzutage dauert die Bedrohung oft länger – hier in Deutschland fühlen sich die meisten Menschen nicht von Tigern bedroht, sondern manchmal von Chef\*innen, Freund\*innen, Partner\*innen und Anderen – und das kann andauern.

## 1. Was ist Angst?

Angst ist eine Emotion, die unser Gehirn als Reaktion auf vermeintliche Bedrohungen bereitstellt, um das Überleben zu fördern. Damit unterscheidet sich gesunde Angst deutlich von psychischen Störungen wie Panikattacken oder generalisierten Angststörungen. Gesunde Angst bleibt anpassbar und situativ flexibel, pathologische Ängste sind starrer.

Wie alle Emotionen kann Angst eine große Menge an Informationen zusammenfassen. Hierdurch werden Entscheidungen beschleunigt und Reaktionen vorbereitet. Damit dient uns das Gefühl bzw. der Gefühlsausdruck über den Körper sowohl der Informationsbereitstellung als auch gleichzeitig der Handlungsvorbereitung<sup>1</sup> (vgl. Holodynski 2006).

---

1 Zu Unterschieden zwischen den Geschlechtern existieren bisher nur Studien innerhalb des Binär-Systems Männlich-Weiblich. Untersuchungen von McRae et al. (2008) ergaben zwei Hinweise – zum Einen ist der Unterschied im Erleben geringer ausgeprägt, als landläufig vermutet. Zum Anderen scheint die Verarbeitung leicht unterschiedlich, wobei Sozialisierung ein wichtiger Aspekt sein

Angstempfindung beinhaltet entsprechend eine Beschleunigung des Atems und des Pulses, um Muskeln und Gehirn besser mit Sauerstoff zu versorgen; unsere Pupillen können sich weiten, um verbessertes Sehvermögen zu erreichen; Blut wird von den Verdauungsorganen und der Haut weg hin zu den Muskeln verlagert und Schweiß wird abgesondert, um im Falle von schnellen Bewegungen kühlen zu können.

Diese körperlichen Veränderungen dienen neben der Förderung direkten Überlebens durch Handlungsvorbereitung zwei Zielen. Zum einen können sie andere Menschen über meine Angst benachrichtigen und so unterstützende Handlungen anderer ermöglichen. Zum anderen signalisieren die Informationen aus dem Körper den Ängstlichen über bisher nicht bewusst erkannte mögliche Bedrohungen (vgl. LeDoux 2015).

Durch die Ausschüttung von Stresshormonen verändert sich das Gehirn im Falle einer vermeintlichen Bedrohung auch selbst (vgl. Hüther 1997; Wilder et al. 1989; LeDoux 2015):

- Die Wahrnehmung der ursprünglichen Bedrohungssignale wird verstärkt, andere Signale werden ausgeblendet.
- Die Aufmerksamkeit bezüglich genereller Bedrohungen nimmt zu.
- Das Gedächtnis wird durchsucht, um Hinweise zur situativen Einschätzung und Bewältigung zu finden.

Nach dieser ersten, unbewussten Bedrohungs-Bewertung kann die erfolgte Angstreaktion auch wieder begrenzt werden. Dies geschieht durch Nachdenken und Erinnern. Hierdurch kann die Bewertung hin zu einer geringeren Bedrohlichkeit verändert werden.

Problematisch wird die Angstreaktion insbesondere dann, wenn keine Lösung gefunden werden kann und die Angst- bzw. Stressreaktion länger anhält. In diesem Fall kann sich die Angst chronifizieren und z.B. durch beständiges Grübeln weiter

---

dürfte. Damit kann nicht auf eine biologisch festgelegte Verhaltensdeterminierung geschlossen werden.

verstärkt werden. Dann werden oft auch Schlaf und Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt.

Derartig lang anhaltende Angstreaktionen finden sich oft in Bezug auf soziale Konflikte, da diese lang anhalten können, bis und falls sie klärbar sind. Wir benötigen für die Befriedigung unserer physischen, psychischen und sozialen Bedürfnisse<sup>2</sup> die Unterstützung von anderen Menschen. Diesen Bedürfnissen in unserem komplexen Sozialsystem gerecht zu werden, kann leicht herausfordern, weswegen soziale Konflikte schnell als bedrohlich und damit angstausslösend bewertet werden.

Gerade aufgrund der Wichtigkeit des Miteinanders in sozialen Systemen sind die Interaktionen zwischen dessen Gruppierungen besonders relevant. Bei Angstzuständen bewerten Menschen andere Individuen weniger aufgrund ihres individuellen Verhaltens, sondern aufgrund des Gesamt-Gruppenverhaltens. Dadurch gehen unter Umständen wichtige Informationen über positive Interaktionsmöglichkeiten verloren (vgl. Wilder et al. 1989). Diese durch eine beliebige vorhergehende Angst ausgelöste Wahrnehmungsverzerrung kann Ängste zwischen Gruppen auslösen und verstärken.

## 2. Was löst Angst aus?

Zuerst gibt es **angeborene** Angstreaktionen wie z.B. auf unerwartet schnelle Bewegungen (Sehen), unerwartet starken Druck auf die Haut (äußere Körperwahrnehmung), Stabilitätsverlust (Gleichgewichtssinn) oder plötzliche Schmerzen (innere Körperwahrnehmung) sowie unvermittelt laute Geräusche (Gehör), das Stehen an einem Abgrund (Vorstellung herunterzufallen).

Für das Überleben in einer sich verändernden Umwelt und Gesellschaft wären angeborene, unveränderliche Angstreaktionen schnell überholt. Um ein Überleben wahrscheinlicher zu machen, können und müssen Angstreaktionen **erlernbar**, **veränderbar** und **löschar** sein.

---

2 Diese Bedürfnisse beinhalten z.B. Essen, Schlaf, Freude und Gemeinschaftsgefühl.

Unser Gehirn erlernt **neue Angstreaktionen** durch die Verknüpfung von Erlebnissen mit Konsequenzen. Ängste entstehen also, wenn Situationen bzw. deren Konsequenzen als bedrohlich erlebt werden. Aspekte dieser Situationen werden dann mit der Angstreaktion verknüpft, sodass situativ ähnliche Aspekte bzw. Wiederholungs-Erwartungen später wieder zu einer Angstreaktion führen können.

Bohren Zahnärzt\*innen im Zahn von Patient\*innen und haben diese dabei Schmerzen, so lernt das Gehirn, die Situation mit unangenehmen, bedrohlichen Gefühlen zu verbinden. Vor dem nächsten Termin können diese Personen eine Angstreaktion erleben, wenn z.B. akuter Zahnschmerz an das Bohren erinnert.

Soziale Ängste können auf dieselbe Art entstehen: Wird jemand von Mitschüler\*innen oder Kolleg\*innen abgewertet und leidet daran psychisch<sup>3</sup>, so kann dies zu Angstreaktionen morgens vor der Schule/ der Arbeit oder sogar schon abends bzw. nachts vor dem nächsten Treffen führen. Schon das Denken an das nächste Treffen kann die Erinnerungen wachrufen und die Angstreaktion reaktivieren.

Ängste können durch **Vermeidung verstärkt** werden. Geht man z.B. aus Angst nicht zum nächsten Treffen oder zum Zahnarzt-Termin, kann zwar kurzfristig eine Erleichterung herbeigeführt werden, aber die Angst wird gestärkt, da die Bedrohlichkeitsbewertung dann nicht durch mögliche positive Erfahrungen revidiert werden kann.

Ängste können auch wieder **abgeschwächt** oder ganz **gelöscht** werden, sollte sich zeigen, dass Ängste nicht mehr hilfreich sind. So kann der mehrfache schmerzfreie Besuch bei Zahnärzt\*innen helfen, die Ängste zu reduzieren oder ganz zu verlieren. Die vorher entstandene Verknüpfung von der Situation mit Schmerz wird so Stück für Stück wieder verlernt bzw. durch neue Verknüpfungen ersetzt.

Insbesondere der Erwerb neuer Ängste aber teilweise auch die Veränderungen bestehender Ängste ist aus Überlebensgründen auch indirekt ohne persönliche

---

3 Teilweise tauchen Ängste bereits nach dem ersten Mal auf, dies hängt unter anderem mit der Bedrohlichkeitseinschätzung zusammen.

Erfahrung möglich. Die **Beobachtung** von Ereignissen und deren Konsequenzen auf andere kann Angstlernen ermöglichen aber auch zum Verlernen von Angst beitragen. So kann man durch Beobachtung (z.B. durch das Anschauen von Filmen) lernen, auf die Bedrohung durch Schusswaffen mit Angst zu reagieren, obwohl man noch nie angeschossen wurde. Auch die beobachtete Angst von Bezugspersonen wie Freund\*innen oder Eltern kann zu eigenem Angsterleben in ähnlichen Situationen führen. Beispielsweise kann ein Kind bei den Eltern beobachtete Angst vor Fremden „abschauen“ und dadurch erlernen oder aber von den Eltern lernen, ohne Angst auf Fremde zugehen zu können.

Auch **vorgestellte Ereignisse** (Gedanken) können Angst auslösen - wer Angst vor dem Fliegen hat und sich nur vorstellt, in ein Flugzeug zu steigen, wird Angstreaktionen erleben - ähnliches gilt für anstehende Termine bei Zahnärzt\*innen oder Scham über den eigenen Körper beim Baden. Oft sind die Ereignisse in der Vorstellung bedrohlicher als in der Realität, wodurch sich die Angst mit der Zeit durch Grübeln noch weiter verstärken kann. Genauso kann die Vorstellung helfen, Ängste zu verringern, indem man sich z.B. die erfolgreiche Bewältigung oder das gute Gefühl, es hinter sich gebracht zu haben, vorstellt. Vorstellungen können aber auch genutzt werden, um Ängste zu mindern – so kann die detaillierte Vorstellung einer erfolgreichen Situationsbewältigung die Angst vor der Situation senken.

Die **subjektive Bedrohungseinschätzung** kann ebenfalls verändert werden. Insbesondere das Verhältnis von subjektiver Bewältigungskompetenz zu möglichen Konsequenzen eines Scheiterns spielt hier eine wichtige Rolle. Die Mischung aus zu niedriger Kompetenz verbunden mit bedeutsamen Konsequenzen verstärkt die Angst. Bei einer Mathe-Klausur führt die Kombination aus der Erwartungen, die Klausur nicht zu schaffen und negativen Konsequenzen (z.B. stark negative Reaktion der Eltern oder verbaute Berufswahl) zu Angst. Aufgrund der durch Angst ausgelösten Wahrnehmungsverzerrungen werden negative Konsequenzen schnell überschätzt und mögliche alternative Bewältigungsstrategien nicht gesehen oder als unrealistisch abgewertet.

Die Erwartung an die eigene Kompetenz und die Abschätzung von Konsequenzen kann durch **soziale Komponenten** beeinflusst werden. Unsere eigene Kompetenz-

Einschätzung kann von anderen gefördert oder auch geschädigt werden. Auch die Gefährdungsbewertungen können von anderen bestärkt oder abgeschwächt werden. Im Resultat wird dadurch auch die Angstreaktion beeinflusst.

Gerade in sozialen Kontexten, in denen wir von Anderen abhängig sind (Kind - Eltern, Schüler\*in - Lehrer\*in, Betreute - Betreuende), spielen deren Bewertungen oft eine große Rolle. Weil es wichtig ist, dass Bezugspersonen Wertschätzung und Beachtung für die eigenen Bedürfnisse entgegenbringen, können Ereignisse, in denen dieses positive „gesehen werden“ in Frage gestellt werden, Ängste auslösen.

### 3. Angst in Gesellschaft

Unsere gesellschaftlichen Handlungs- und Einflussmöglichkeiten sowie Anerkennung werden durch Zugehörigkeit zu Gruppen konstruiert und bilden damit die soziale Identität (Tajfel 1974). Zu Konflikten und Bedrohungsgefühlen kommt es dann, wenn die eigenen Möglichkeiten hinterfragt werden oder wenn die Werte, die den Zusammenhalt der eigenen Gruppe definieren, durch andere Gruppen in Frage gestellt werden. So gibt es Elterngruppen, die sehr für die freie Entfaltung von Kindern plädieren, während andere Elterngruppen das Erlernen und Einhalten von strikten Regeln als elementar und besonders kindeswohlfördernd verteidigen. Zwischen diesen Elterngruppen kommt es entsprechend zu gegenseitigen Abwertungen.

In Gruppenkonflikten kommt es oft zu dem sogenannten **Othering**<sup>45</sup>, einer Betonung der Unterschiede zwischen Gruppen. Oft geht dies einher mit einer Absprache der Legitimität und Normalität von Aspekten oder der Gesamtexistenz der anderen Gruppe (Wagner & Stellmacher in Sommer & Fuchs 2004). Othering dient Angstreduzierung, weil Komplexität reduziert wird – reduzierte Komplexität führt zu einer erhöhten Kompetenz-Erwartung durch das Gefühl, den Überblick und damit Kontrolle zu haben. Real geschieht das Gegenteil, da wichtige Informationen unter Umständen ausgeblendet werden.

---

5 In Deutschland wird unter dem Begriff „Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“ zu diesem Themenkomplex viel geforscht und an Handlungsmöglichkeiten insbesondere im Bildungsbereich gearbeitet.

Durch Othering können auch Bedrohungen externalisiert werden. „Bei uns gibt es ‚sowas‘ nicht.“ ist eine übliche Reaktion auf als gefährlich bewertete Attribute, ob es dabei nun um sexuelle Orientierung, religiöse, ethnische oder gesellschaftspolitische Gruppen, oft vermeintliche Minderheiten geht. Ein derartiger Satz konstruiert und verstärkt dabei zwei Komponenten – die Zugehörigkeit der Sprecher\*innen zum „uns“ (Angstreduzierung durch Zugehörigkeit zur dominanten Gruppe) und dient gleichzeitig der Abwertung und Dehumanisierung der anderen Gruppen und deren Mitglieder als „es“. Zudem wird die andere Gruppe auf einen oder wenige negative Aspekte reduziert - Komplexitätsreduktion. Auch Minderheiten-Gruppen können gegenüber der Mehrheit Othering betreiben oder sich untereinander durch ähnliche Prozesse aufspalten.

Die Dynamik von Gruppen mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Handlungsmöglichkeiten führt häufig zu Gleichberechtigungswünschen der Gruppe mit weniger Möglichkeiten – der Status soll verbessert werden. Tajfel (1974) führte in einem grundlegenden Text drei mögliche Bewältigungsstrategien auf: Die Gruppe kann erstens versuchen, der statushöheren Gruppe näher zu kommen, indem das Verhalten und Inhalte der statushöheren Gruppe übernommen werden. Die statusniedrigere Gruppe kann auch durch positive Interpretations-Änderung ihrer Charakteristiken eine Aufwertung und positive Unterscheidung von anderen Gruppen herbeiführen – z.B. machten „Computerfreaks“ bzw. „Nerds“ aus ihrer als ursprünglich als defizitär wahrgenommenen Verschrobenheit ein positives Statussymbol. Drittens kann durch Aufnahme neuer positiver Charakteristiken der relative Status verbessert werden – z.B. dubiose Motorradgruppen, die durch Spenden für krebserkrankte Kinder ihr gesellschaftliches Ansehen verbessern.

Derartige Gruppenveränderungen bedingen manchmal die Anpassung gesellschaftlicher Erwartungen und Regeln, was Ängste auslösen kann. Zu beobachten war und ist dies zum Beispiel an den Diskussionen um die „Ehe für Alle“, in der unter anderem kritisiert wurde, dass der Status der heteronormativen Ehe geschwächt würde, wenn nicht-heterosexuelle Paare ebenfalls Zugang zur Ehe bekämen. Gesellschaftlich wurde eine Angleichung der Gruppen erreicht, aber

dadurch auch ein differenzierendes Charakteristikum entfernt, was teilweise unter Vertreter\*innen der rein heterosexuellen Eheschließung Widerstand hervorrief.

Eine weitere Angst bezüglich sozialer Identität ist der Verlust von Gruppenzugehörigkeit und damit der Verlust von Privilegien und sozialer Unterstützung – auch hierfür spielen Emotionen eine wichtige Rolle. Mackie & Smith (2017) beschreiben innerhalb einer Gruppe geteilte einheitliche Gruppen-Emotionen als notwendig für die Stabilität und damit das Überleben einer Gruppe. Auch negative Emotionen können Gruppenzusammenhalt und Integration fördern sowie Gruppenhandeln ermöglichen. Kann ein Mitglied die Emotionen der eigenen Gruppe nicht mehr authentisch spüren, kann dies leicht die Angst auslösen, nicht mehr zu der Gruppe dazuzugehören. Dies setzt zum einen Individuen unter Druck, Gruppenemotionen zu übernehmen, zum anderen führt es dazu, dass konkurrierende Gruppen versuchen, auf dasselbe Ereignis mit unterschiedlichen Gruppenemotionen zu reagieren, um ihre Identität bzw. Abgrenzung nicht in Frage zu stellen. Diese Tendenz kann Konflikte zwischen Gruppen künstlich erzeugen – das Verhalten zwischen Regierungsparteien und Oppositionsparteien ist oft ein gutes Beispiel hierfür. Vorschläge der Gegenparteien werden direkt abgelehnt und auf Gefühlsebene wird pauschal mit Entsetzen reagiert.

Auf diesen Realitäten von Gruppenzugehörigkeit und Othering aufbauend bieten aktuelle Forschungsansätze Hinweise, dass das Favorisieren der eigenen Gruppe bzw. die Angst um Statusverluste deutlich wichtiger und handlungsleitender sind als ein vermeintlich vorsätzliches Gegeneinander von Gruppen (vgl. Greenwald & Pettigrew 2014) – Miteinander ist uns entsprechend meist wichtiger als Gegeneinander. Angst beeinflusst Individuen und Gruppen – sie ist elementarer Bestandteil gesellschaftlichen Zusammenlebens. Gesunde Angst bewahrt uns vor Gefahren, passt sich der Situation an und ermöglicht die Wahrnehmung und Bearbeitung von Konflikten. Allerdings kann der falsche Umgang mit Angst zu Vorurteilsverstärkung und Gewalthandlungen führen.

#### **4. Wie mit Angst umgehen?**



Als Individuum lernen wir im Laufe des Aufwachsens eine Reihe von Angst-Bewältigungsmechanismen. Holodynski (2006) fasst diese in vier Möglichkeiten zusammen:

**Physische Beruhigungsstrategien** durch externe Unterstützung wie Umarmungen, Kuscheldecken oder Schnuller. Hier können später Schokolade, Eis, Zigaretten oder ähnliche Stressbewältiger dazukommen. **Ablenkungsstrategien** wie in der akuten Angstsituation an etwas anderes zu denken, etwas anderes anzuschauen, Atementspannungsübungen zu machen, Sport zu treiben, fernzusehen oder sich um Andere zu kümmern. **Symbolisch vermittelte Strategien** können Angstsituationen die Bedrohungsbewertung nehmen. Bei der Angst vor Hunden kann z.B. darauf hingewiesen werden, dass diese doch nur spielen wollen – das Angstgefühl kann durch diese Neubewertung reduziert werden. **Vorausschauende Vermeidung** kann genutzt werden, um durch Planung angstausslösende Situationen zu vermeiden und stattdessen angenehme Situationen herbeizuführen.

Keine dieser Strategien ist für sich genommen automatisch besser oder schlechter. Wichtig ist vor allem, wie flexibel Menschen bleiben, um je nach Situation und Anforderung unterschiedlich reagieren zu können. Wer immer in Stresssituationen raucht, schadet damit nicht nur direkt dem Körper, man braucht auch regelmäßig Raucherpausen, die nicht immer möglich sein könnten. Wer immer flüchtet, wird feststellen, dass die Ängste teilweise stärker statt schwächer werden, da der eigentlichen Bewältigung aus dem Weg gegangen wird. Das durch die Flucht kurzfristig hervorgerufene Gefühl der Erleichterung bestätigt gleichzeitig die eventuell überhöhte Bedrohlichkeitsbewertung und verstärkt dadurch die Angst weiter. Deswegen ist ein Zulassen und Erleben von Ängsten notwendig, um durch Gewöhnung und Neubewertung die Intensität auf ein realitäts-angemessenes Maß beschränken zu können.

**Soziale Unterstützung** spielt hierfür eine große Rolle – so kann Angst durch positive Sozialkontakte deutlich reduziert werden (vgl. Holodynski 2006). Für gute Angstbewältigung innerhalb der eigenen Gruppe ist eine wertschätzende und offene Haltung zu Angst sehr hilfreich. Angst ist dann kein Defizit einzelner sondern ein wichtiger und ernst genommener Hinweis, sich mit Konfliktursachen auseinanderzusetzen und diese zu bearbeiten. Dann kann aus dem ursprünglichen

Angstgefühl bzw. dem guten Umgang damit sogar ein positiv identitätsstiftendes Merkmal der Gruppe werden. Hierfür ist es hilfreich, bestätigende Aktivitäten einzuführen, die dieses „Gesehen werden“ aktiv rückmelden – einfachste Methode wäre die Anwendung von Techniken wie ‚active listening‘, dem Wiederholen des Gesagten in eigenen Worten, um so den Wunsch nach Verstehen und Miteinander statt Bewertung und Verurteilung zu betonen.

Angst zwischen Gruppen wird deutlich reduziert, wenn Verhalten anderer als **vorhersagbar** und damit in Ansätzen kontrollierbar erlebt wird. Hierfür hat sich die Stärkung des Empathie-Vermögens als hilfreich erwiesen. Allport (1958) hat auf der Basis von Gruppenexperimenten die Kontakthypothese für soziale Gruppen vorgeschlagen, um durch gemeinsame Ziele eine Beziehungsverbesserung zu erreichen. Empathie kann nur durch Kennenlernen verbessert werden. Dies kann indirekt durch Geschichten, Videos, Interviews geschehen oder aber durch direkten Kontakt. Hierbei ist auf die Hervorhebung von Gemeinsamkeiten und damit empathischen Anknüpfungsmöglichkeiten zu achten, da ängstliche Gehirne eher auf Unterschiede und Gefährdungen, als auf Gemeinsamkeiten reagieren. Durch die Betonung automatischer Prozessveränderungen im Laufe der Zeit kann Hoffnung erzeugt werden. Dies kann die Bereitschaft zu Verhandlungen und Kompromissen zwischen Gruppen steigern (vgl. Cohen-Chen et al 2017).

Schuldgefühle sind hingegen nicht hilfreich. Sie setzen unter Druck und können so Angst und Abwehrreaktionen verstärken. Im schulischen Kontext haben sich deswegen Ansätze wie der **No-Blame-Approach** herausgebildet, die auf Schuldzuweisungen z.B. bei Mobbing verzichten und stattdessen auf den Aufbau von Empathie und die anschließend erhöhte Veränderungs- und Hilfsbereitschaft von Menschen bauen. Durch die gezielte Ansprache von sowohl Mitschüler\*innen als auch den Mobber\*innen als „Unterstützergruppe“ wird eine übergeordnete Gruppenidentität gefördert, die positiv handlungsleitend wirksam werden kann. Sie ruft Hilfsbereitschaft hervor und ermöglicht damit eine positive soziale Identität und Anerkennung.

So, wie es viele Wege gibt, Ängste zu erzeugen, so gibt es auch zahlreiche Möglichkeiten, Ängste zu vermindern. Die Akzeptanz und Wertschätzung von Angst

als informierendes Gefühl ist dafür hilfreich. Die Herausarbeitung von Gemeinsamkeiten und deren Kommunikation sind zum guten gesellschaftlichen Umgang zwischen verschiedenen Gruppen unverzichtbar.

Insgesamt kann also durch Kontakt zwischen Gruppen, ohne Schuldzuweisungen, dafür mit der Vermittlung von Hoffnung und dem Gefühl „gesehen zu werden“, Angst reduziert werden. Dies gelingt erst Recht, wenn eine gemeinsame Gruppenzugehörigkeit geschaffen oder verstärkt wird. Dadurch kann die Gefahr von Aggressionen gemindert werden. Es steigt die Bereitschaft und Fähigkeit, noch öfter man selbst zu sein, mit der eigenen Angst in Kontakt zu kommen und so mutig kreativ Konflikte zu bearbeiten.

## **Literatur**

Allport, G. (1958). W. 1954. The nature of prejudice. *Garden City, NJ Anchor*.

Cohen-Chen, S., Crisp, R. J., & Halperin, E. (2016). A new appraisal-based framework underlying hope in conflict resolution. *Emotion Review*, 1754073916670023.

Fuchs, A., & Sommer, G. (2004). Krieg & Frieden. *Handbuch der Friedens- und Konfliktforschung*.

Greenwald, A. G., & Pettigrew, T. F. (2014). With malice toward none and charity for some: Ingroup favoritism enables discrimination. *American Psychologist*, 69(7), 669.

Holodyski, M. (2006). *Emotionen-Entwicklung und Regulation*. Springer-Verlag.

Hüther, G. (2013). *Biologie der Angst: wie aus Stress Gefühle werden*. Vandenhoeck & Ruprecht.

LeDoux, J. E. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Penguin.

Mackie, D. M., & Smith, E. R. (2017). Group-based emotion in group processes and intergroup relations. *Group Processes & Intergroup Relations*.

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group processes & intergroup relations*, 11(2), 143-162.

Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Information (International Social Science Council)*, 13(2), 65-93.

Wilder, D. A., & Shapiro, P. (1989). Effects of anxiety on impression formation in a group context: An anxiety-assimilation hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25(6), 481-499.