

# UNSERE KINDER SOLLEN OHNE ANGST AUFWACHSEN... TEIL 3

Wolfgang Michaelis

Teil 1 und 2 des Artikels *Unsere Kinder sollen ohne Angst aufwachsen ...* erschienen in *tv diskurs* 31 und 32.

**Anmerkungen:**

1

Es war bereits ausgeführt worden, dass solche Sensibilität wahrscheinlich individuell angeboren ist.

## 5. Angst

Von allen Emotionen ist die Angst am besten untersucht worden. Die vielfältigen Forschungen sind beträchtlich umfangreicher und gingen der Klärung des Erwerbs einer generellen emotionalen Kompetenz voran, ohne dass das Subsidiaritätsverhältnis (*Angstforschung* als Teilgebiet der Domäne Erforschung *emotionaler Kompetenz*) begriffen wurde. Zweierlei stand im Zentrum des Interesses:

1. Welche psychischen Prozesse laufen bei Hochhängstlichen (HÄ) ab, und wie kann man diese bei Angstpatienten therapeutisch beeinflussen?
2. Wie wirkt sich Angst auf Leistung aus?

Standarderklärung war lange Zeit, dass HÄ bedrohlicher Information ein Übermaß an Aufmerksamkeit schenken – mehr, als für die Fitness zuträglich ist. In neuerer Zeit wird diese Erklärung als zu kurzgriffig kritisiert. Mogg und Bradley (1998) machen geltend, dass die Aufmerksamkeitsverengung ein Sekundärphänomen ist. Wesentlich sei, dass HÄ eine geringere Schwelle haben<sup>1</sup>, etwas als bedrohlich zu empfinden, was in entsprechend hoher Ausprägung sinnvollerweise von *allen* Menschen als bedrohlich eingeschätzt wird, weil es eine wirkliche Gefahrenquelle darstellt. Eysenck (1992) hat die beiden Erklärungen zu integrieren versucht. Er unterscheidet eine *generelle Hypervigilanz* (HÄ suchen ihre

Lebenswelt intensiv und kontinuierlich nach Bedrohung ab) von einer *spezifischen Hypervigilanz* (HÄ fokussieren auf eine entdeckte Bedrohung und vernachlässigen andere Information). Das führt im Ergebnis dazu, dass HÄ vor Entdeckung einer Bedrohung Aufmerksamkeit weniger selektiv einsetzen: Sie suchen *beständig* in einem *breiten* Feld, dementsprechend sind sie leicht von einer Aufgabe ablenkbar, da jeder neue Reiz in der Umwelt auf Bedrohlichkeit hin geprüft werden muss.

Eines der hartnäckigsten Klischees trotz einer seit fast hundert Jahren sich immer wieder bestätigenden Forschungslage. Angst ist demnach nur bei *bestimmten* Personen in einer *bestimmten* Konstellation *leistungsmindernd*, kann im Übrigen aber, *auch bei hoher Intensität*, förderlich sein. Auch das korrespondierende Erklärungsklischee ist längst widerlegt: Tritt Leistungsminderung ein, ist das weniger auf die körperliche Erregung bei Angst zurückzuführen als auf die kognitive Begleitkomponente *Besorgtheit*. Diese macht sich als erhöhte Selbstaufmerksamkeit bemerkbar und erzeugt einen breiten Datenstrom, der das Kurzzeitgedächtnis (KZG) mit Information überschwemmt<sup>2</sup>, die im Hinblick auf eine zu erbringende Leistung irrelevant ist: Was wird aus mir? Wie kann ich die Situation meistern? Was denken die anderen über mich? usw. Diese Prozesse interferieren mit aufgabenrelevanter Information und ziehen Aufmerksamkeit von der *geforderten* Leistung ab. Damit ist zwar die Verarbeitungseffizienz für Information bei HÄ geringer, was jedoch im Leistungsergebnis durch erhöhten Aufwand ausgeglichen oder sogar überkompensiert werden kann. Wiederum Eysenck (1992) hat das in folgender Formel plausibel gemacht: *performance effectivity = processing efficiency x effort*.

Nicht nur unverminderte, sondern sogar erhöhte Leistung tritt trotz verringerter Verarbeitungseffizienz bei HÄ in folgender Konstellation auf:

(1) HÄ haben bedrohliche Situationen in ihrem Leben nicht gemieden (physisch oder mental, z. B. durch Meditation oder Drogen/Beruhigungsmittel) oder sind nicht (wohlmeinend) von ihnen fern gehalten worden (Bewahrpädagogik). Anders als Niedrigängstliche (NÄ) können sie dann von einer aktuellen Angstsituation nicht überrascht werden.

(2) HÄ haben beim Erleben von Angst nicht ständig die Flucht angetreten (die biologisch pro-

grammierte Reaktion), sondern andere Formen der Regulation erlernt, deren Durchführung nicht mit der geforderten Leistung interferiert. Die optimale Regulation bedarf der Einsicht, dass Angst, die in Leistungssituationen auftritt, am effizientesten dadurch abgebaut werden kann, dass eben die geforderte Leistung erbracht wird (problemzentrierte Bewältigung, Billings/Moos 1984). Das kann nur schrittweise und vollständig wahrscheinlich nur mit pädagogischer Hilfe erreicht werden, aus diesem Gedanken heraus der bessere Weg als die Bewahrpädagogik. Salisch (2002b) legt für die Emotion Ärger einen passenden Befund vor: Die Komponenten der Regulierung differenzieren sich nicht nur von der Kindheit zum Jugendalter, sondern es findet dabei eine Qualitätsverschiebung statt: Noch weniger Konfrontation als schon zuvor, starker Rückgang des Sichabwendens, dafür mehr Emotionsabbau durch Einsichtsversuche und friedliche Einigung.

(3) Die Lösung der Aufgabe erfordert einen nicht vorgezeichneten (kreativen) Weg. Nur in diesem Fall kann die Verarbeitung von prima facie irrelevanter Information einen leistungsförderlichen Fingerzeig geben, den NÄ übersehen, weil er nicht nahe liegt.

2  
Das KZG kann in einer Zeiteinheit lediglich  $7 \pm 2$  Einheiten bewahren.

## »Tritt Leistungsminderung ein, ist das weniger auf die körperliche Erregung bei Angst zurückzuführen als auf die kognitive Begleitkomponente Besorgtheit.«

### 6. Angst-Kompetenz durch Fernsehen

Vor aller Argumentation, ob das Fernsehen eine positive Rolle spielt, weil es den Erwerb und die Vervollkommnung von Angst-Kompetenz fördert, oder eine negative Rolle, weil es ein unangemessen ängstigendes Weltbild (*scary world*, Gerbner 1978) vermittelt, ist ein Faktum ins Gedächtnis zu rufen: Kinder und Jugendliche sehen sich gerne fiktional bedrohliche Sendungen an; dies nicht (so sehr) die Abgebrühten, sondern gerade diejenigen, bei denen Angst schnell und stark auslösbar ist (Cantor 1998; Zillmann 1998). Ein erheblicher Teil der Attraktivität von Gewaltsendungen wird hier angesiedelt: Weder

Werkzeuggebrauch (Nachahmungsthese) noch Spannungslösung (Katharsisthese) sind das tragende Motiv, sondern das Erleben ängstlicher Spannung (zuerst Kniveton 1978; Vitouch 1993).

Begründungsversuche lassen sich nach drei Hauptmotiven gruppieren:

1. Das *Kompensationsmotiv* spielt bei der Zuwendung zu fiktionalen Angstausslösern keine hervorragende Rolle. Hierher gehören etwa der Versuch, soziale Defizite durch Teilhabe an Bildschirmwelten auszugleichen (Bretz 2000: parasoziale Interaktion) oder der *mood-management*-Ansatz (Schmitz/Lewandrowski 1993), der die Regulation der aktuellen Befindlichkeit in den Vordergrund stellt.

2. Wichtiger erscheint das Motiv der *sozialen Anerkennung*. Bei Jugendlichen wird der Besuch von Horrorfilmen als Mutprobe gesehen, die den altertümlichen Initiationsritus ersetzt (Vogelgesang 1991). Wäre es so, könnte dies positiver gesehen werden als andere zeitgemäße (oder schon wieder unzeitgemäße) Bewährungsproben wie die Meldung an die Kriegsfront, S-Bahn-Surfen, Bungee, Motorradraserei, Kaufhausdiebstahl, Rauschdrogen usw. Schon Kinder verlangen sich untereinander Proben ab (nachts allein im Wald, Regenwürmer schlucken, Nadel durch die Wange), die ihnen besorgte Eltern weder zumuten noch dulden würden (Salisch 2002a). Auch Abgebrühtheit (*coolness*) zu beweisen, vor allem bei der Ausdruckskontrolle, geht in diese Richtung. Emotionale Entgleisungen, gerade im Angstbereich, gelten als babyhafte Schwäche, die zum Ausschluss von „angesagten“ Aktivitäten oder aus der Gruppe, im Extremfall zur Schikane (*mobbing*) führt.

3. Am bedeutendsten erscheint das Motiv des *spielerischen Lernens*, eines Erlernens emotionaler Kompetenz unter Bedingungen *kontrollierten und begrenzten* Nervenkitzels, die bei unangemessenem Verhalten nicht zu ähnlich harten Konsequenzen führen, wie das bei dilettantischer Abwehr *realer* Gefahr der Fall wäre (Marks/Nesse 1994). Ob es das Riesenrad ist oder die Geisterbahn, ob Dinosaurier zu Kultfiguren oder Süßigkeiten in Gestalt ekelhafter Monster verschlungen werden, immer geht es nicht nur darum, die Contenance in der Gruppe oder vor den „starken“ Erwachsenen zu bewahren, sondern sich zu überwinden und die Selbstbeherrschung zu trainieren. Von Kleinkindern, von denen wir alle Angst fern halten wollen, wird berichtet, dass sie Gruselgeschichten immer wieder vorgelesen haben möch-

ten (Orbach u. a. 1993), was fälschlich als Angstlust gedeutet wird (Grimm 1999). Zillmann (1998) spricht von dieser Vorgehensweise als von einer *self-administered desensitization*, Abstumpfung der emotionalen Reaktion bis auf ein gewünschtes und meistens (sub-)kulturell festgelegtes Idealmaß.

Salisch (2002a) plädiert für eine gezielte Förderung emotionaler Kompetenz. Sie schätzt deren Fitness-Wert heute höher ein denn je und nennt als Hintergrund die weitreichenden und rasant voranschreitenden Veränderungen des Zusammenlebens, technischen Fortschritts, globalen Wettbewerbs, abermaliger industrieller Revolution, eines höheren Maßes an Selbstverantwortung, an Entscheidungsfreiheit und dergleichen mehr. Profitieren von den sich eröffnenden Möglichkeiten können nur Menschen, die Offenheit, Kooperationsbereitschaft, Flexibilität, Mobilität, Risikobereitschaft, Selbständigkeit und Durchsetzungsvermögen in genügendem Maß besitzen (*Shell Jugendstudie*, Fischer u. a. 2000). All diese Fähigkeiten stehen in direktem Zusammenhang mit emotionaler Kompetenz, insbesondere Angst und Ärger betreffend.

Dass so viele Menschen den modernisierungsbedingten Herausforderungen emotional nicht gewachsen sind und sich damit eine neue soziale Schere öffnet, nicht mehr zwischen Kapitalisten und Besitzlosen, sondern zwischen *den Harten und den Zarten*, die über zu geringe Lebensfitness verfügen, könnte seinen Grund vor allem darin haben, dass der traditionelle und geschützte Ort des Kompetenzerwerbs im emotional-sozialen Bereich, zunächst als Sippe oder Großfamilie, neuerlich aber auch als Kleinfamilie, immer mehr zurücktritt. Inzwischen ohne Murren und ohne Bedenken akzeptiert, teilweise als Überwindung patriarchaler Verhältnisse idealisiert, ist die unvollkommene oder die Mini-Familie, in der ein Elternteil fehlt, berufstätig ist und keine Zeit in den Kompetenzerwerb des Kindes investieren kann; in der es keine Geschwister gibt, an denen Durchsetzung im wohlwollenden Rahmen geübt werden kann, so dass entweder das Management von Angst oder Ärger auf der Strecke bleibt.<sup>3</sup>

In dieser Situation ist die Kunstwelt des Fernsehens (und anderer moderner Medien) zwar kein vollkommener Ersatz, aber ein gut funktionierender Lückenbüßer (Coats/Feldman 1995). Nicht, dass dieses Medium insgesamt einen solchen Erfolg hat, kann mit dieser Rollenübernahme erklärt werden, aber dass die aus

## 3

Untersuchungen, in denen sich gezeigt hat, dass sich eine sichere Eltern-Kind-Bindung positiv auf die Entwicklung der Emotionsregulation auswirkt, bei Petermann/Wiedebusch 2003, S. 57.

## »Ein Lernen auf Vorrat zeichnet die flexible Überlebensfähigkeit aller höher entwickelten Tierarten aus.«

guten Gründen gescholtenen Sendungen, Soap Operas und Talkshows einerseits, Gewalt- und Horrorsendungen andererseits, so viel Zulauf haben, passt in dieses Bild. Man kann von Heuchelei sprechen (Zillmann 1998), wenn die Sendungen eine Funktion erfüllen, die andernorts vernachlässigt wird, aber dennoch kritisiert werden, weil sie sich nicht stets zu kulturellen und geistigen Höhenflügen aufschwingen und stattdessen in die Irrungen und Wirren allzu menschlichen emotionalen Ringens hinabsteigen.

Nicht auszuschließen ist, dass die immer perfektioniertere fiktionale Welt in mehr als einer Beziehung sogar der *ideale Trainingsplatz* für emotionale Kompetenz ist, den die Familie niemals ausfüllen konnte (Überblick Coats u. a. 1999). Wenn der Athenische Staat einst seinen Bürgern ein Handgeld dafür zahlte, dass sie Theateraufführungen besuchten, wenn zu (fast) allen Zeiten auf den Bühnen der erzählten oder schriftlichen Überlieferung oder der gespielten Darstellung Szenen enormer Grausamkeit und Verwerflichkeit mit hohem Angstpotential vorgeführt wurden<sup>4</sup>, dann ist das ein Fingerzeig auf Unersetzliches. Ich sehe mindestens drei Gründe, die die Bühne in jedweder Form, *selbst bei minderer Qualität*, zur Unterstützung emotionaler Kompetenz unverzichtbar macht:

1. Zwar sind nur wenige Gefahrensignale direkt genetisch programmiert (z. B. abrupte Veränderung der Körperlage), jedoch erlernen wir *bestimmte* Signale blitzartig (genetisch vorbereitet), um eine rechtzeitige Abwehr möglich zu machen. Die Kehrseite der Medaille ist, dass es äußerst mühsam ist, Reize als Signale zu konditionieren, auf die wir in unserer Stammesgeschichte *nicht* vorbereitet wurden, weil sie positiv besetzt (*counterprepared*: fette Speisen, Alkohol) oder harmlos waren (*unprepared*: laute Musik, Waffen) oder weil es sie noch nicht gab (Streichhölzer, Zigaretten, schnelles Fahren). Leicht erlernbare Signale wie Schlangen oder augenähnliche Muster haben in der heutigen Lebensweise ihr Gefahrenpotential verloren und gewinnen dennoch leicht die Funktion eines Angstauslösers. Hingegen können aktuell gra-

vierende Gefahren (Bewegungsmangel, unangemessene Ernährungsweise, Rauschdrogen, Aufputzmittel inkl. Nikotin usw.) mit allen Aufklärungskampagnen – und begannen sie auch in der frühen Kindheit – nur schwer in die Rolle der Angstauslöser gebracht werden. Wenn sie doch gemieden werden, dann aus anderen Gründen wie Angst vor gesellschaftlichen Sanktionen.

Die modernen Massenmedien bieten mit ihrer zeitlich und örtlich *hochverdichteten künstlichen Welt*, die eo ipso in der Ikone der *scary world* dämonisiert wird, den Ersatzort des Erlernens *heute* relevanter Gefahrensignale. Dabei sind sie nicht nur stets äußerst aktuell, weil die Gesetze der Profit-Ökonomie die Anbieter dazu zwingen, den unausgesprochenen, nur gespürten Bedürfnissen des Publikums nachzukommen, sondern sie entwerfen auch hypothetische, zukünftige und parallele Welten, deren Gefahren wir dereinst individuell oder global ausgesetzt sein *könnten*. Ein Lernen auf Vorrat, darüber besteht in der Biologie Einigkeit, zeichnet die flexible Überlebensfähigkeit aller höher entwickelten Tierarten aus.

2. Gefahrensignale zu erlernen und mit Angst kompetent umgehen zu können, gestaltet sich in den modernen Massenmedien als *gefahrlose und dosierbare Übung* (Vitouch 1993), die überdies *pädagogisch besser begleitet* werden kann als ein Lernen in der Realität. Es liegen genügend Untersuchungen vor, die berechtigte Zweifel daran aufkommen lassen, dass die häufig gefundene positive Korrelation – die nicht sehr hoch ist – zwischen Menge des Fernsehkonsums und Angstneigung so interpretiert werden kann, dass Ersteres Ursache für Letzteres ist. Schon Groebels Erhebung (1981) ging eindeutig in die andere Richtung: Die Höhe der gemessenen Angst hat viel stärkeren Einfluss auf die „Vielseherei“, als die Fernsehmenge die Angst bedingt. Charlton und Neumann (1986) haben gezeigt, dass schon kleine Kinder das Medium Fernsehen aktiv zur Angstverarbeitung nutzen. Auch in den Untersuchungen von Rogge (1991) gibt es Zeichen dafür, dass der Horrorfilmkonsum im Zusammenhang mit Reifungsprozessen und Kör-

<sup>4</sup> Gegen Aischylos, Euripides und Sophokles oder auch Shakespeare, nicht zu vergessen das Alte Testament, aber auch die Kreuzesgeschichte, nimmt sich manches in Fernsehen und Film, was Entsetzen auslöst, wie Kinderkram aus. Die Entrüstung gegen Mel Gibsons nicht länger geschönte und überhöhte Inszenierung der Passion Christi ist ernst zu nehmen und zugleich desavouierend. Siehe auch S. 56 ff. in diesem Heft [Anm. d. Red.].

pererfahrungen steht, die als leid-, angst- und problembesetzt erlebt werden. Inferentiell eindeutiger sind quasi-experimentelle Untersuchungen wie etwa die von Vitouch und Mikosz (1987, zit. in Vitouch 1993) an zwei Gruppen angstgestörter Kinder. Beide Gruppen zeigten trotz ihrer Störung Angstverleugnung, hatten aber gleichzeitig einen hohen Fernsehkonsum. Zumindest in einer der beiden Gruppen traten die Störungen eindeutig nicht als Folge des Fernsehkonsums auf, sondern gingen auf Todeserfahrung in der Familie zurück.

an Fallschirmspringern anlehnt: a) bewertungs-zentrierte Bewältigung (Analyse und eventuelle Umbewertung der Angstquelle), b) problem-zentrierte Bewältigung (Behebung der Bedrohung der Eigen- oder Fremdaktivität), c) emotionszentrierte Bewältigung (Regulation der Emotion [Entspannungsübungen usw.] oder Direktabfuhr der Spannung [Expression wie Weinen usw.]).

2. Die zweite Tradition geht zurück auf Byrne (1961), der in Anlehnung an Gedanken der Wahrnehmungspsychologie und der Psycho-

## »Angst als Zuwendungsmotiv für entsprechende Bildinhalte garantiert nicht den Ausschluss negativer Wirkungen auf den emotionalen Haushalt.«

Angst als Zuwendungsmotiv für entsprechende Bildinhalte *garantiert nicht* den Ausschluss negativer Wirkungen auf den emotionalen Haushalt. Statt zu dem hinter der Zuwendung vermuteten Bemühen um Stärkung der Regulationskompetenz kann es zu einer Traumatisierung kommen (Theunert/Schorb 1995). Ob bedrohliche Fernsehsendungen sich kompetenzsteigernd oder verängstigend auswirken, hängt von zwei Rahmenbedingungen ab:

(1) Die Darstellung muss positiv enden, das Gute letztlich die Oberhand behalten, die Protagonistin gerettet werden oder siegen usw. (Cantor 1998). Die *Realdarstellung* Angst auslösender Szenen ist daher zur Einübung emotionaler Kompetenz nicht oder nur ähnlich bedingt geeignet (Smith/Wilson 2002) wie das *Realerleben* von Schreckensszenen bei Unfällen, im Krieg usw.

(2) Die Angst auslösenden Momente müssen gut dosiert werden, entweder bei der Inszenierung der Angst durch filmische Dramaturgie oder bei der Rezeption durch Eltern und andere Begleiter. Hierher gehört eine reflektierte Form der Begleitung, in der schwer Verständliches erklärt wird oder momentane Übererregungszustände infolge eines Misslingens der emotionalen Selbstkontrolle aufgefangen werden.

Bei der pädagogischen Begleitung ist *differenziell* vorzugehen, da es individuell eigentümliche Stile der Angstbewältigung gibt. Aus der Forschung sind zwei Traditionen bekannt:

1. Das Modell von Billings und Moos (1984), das sich stark an Untersuchungen von Lazarus

analyse (Wahrnehmungsabwehr) eine Persönlichkeitsdimension mit den Polen Repression (bedrohliche Information wird gemieden) und Sensitivierung (Auseinandersetzung mit der Bedrohung) postulierte. Krohne (1993) hat dieses Modell noch einmal in zwei unterschiedliche Dimensionen aufgefächert: 2.1. Vigilanz (Informationssuche und Kontrolle der Situation), 2.2. Vermeidung (Bagatellisierung und Verleugnung am einen Pol, Selbstaufwertung und Betonung eigener Stärke am anderen Pol).

3. Als zeitweise plausibel galt die These, häufiger Fernsehkonsum führe zu einem verzerrten Weltbild, in dem Angstauslöser überrepräsentiert seien, so dass Vielseher der Welt vorsichtiger begegnen, als es objektiv notwendig wäre. Unterstellt, die These ist haltbar (ihr empirischer Status ist uneindeutig), ist zu fragen, ob solche Hyperphobie zur Fitness nicht mehr beiträgt als Hypophobie. Zweifellos verursacht *beides* Kosten: Wenn wir ängstlich reagieren, obwohl es objektiv nicht nötig wäre; aber auch dann, wenn wir keine Angst empfinden, obwohl die reale Situation es angeraten sein ließe. Als wir in der Stammesgeschichte darauf programmiert wurden, auf bestimmte Signale unüberlegt zu reagieren, brach nicht an jeder Ecke ein Vulkan aus und lauerte nicht hinter jedem Busch ein Säbelzahn tiger. Dies waren genauso seltene Gefahren wie heute der Raubüberfall in der Tiefgarage oder die Vergewaltigung auf der Schultoilette. Daraus, dass die Überreaktion auf archaische Gefahrensignale sich so stark ausgebildet und so lange erhalten hat, ist ein positives

Kosten-Nutzen-Verhältnis erschließbar. Per Analogieschluss muss zu viel Sorglosigkeit gegenüber den heute relevanten Gefahren im Saldobuch der Fitness negativer zu Buche schlagen als übertriebene Besorgtheit.

Unsere Kinder mit möglichst geringer *realer Gefährdung* leben zu lassen, macht es notwendig, ihre Kompetenz durch *viele und vielfältige fiktive* Gefahrensignale zu stählen. Dazu kann unter heutigen Lebensumständen keine Instanz besser beitragen als das Fernsehen: „Perhaps witnessing fictional violence can help a person cope with the real violence to which he is exposed; one might learn from the film’s characters that violence can be overcome, that is not really to be feared“ (Goldstein 1986, S. 46).

*Prof. Dr. Wolfgang Michaelis war bis 2004 Universitätsprofessor für Psychologie mit Schwerpunkt Lernen/kognitive Prozesse. Er ist Mitglied im Kuratorium der FSF.*

Kontakt: w.michaelis@michaelisw.de

#### Literatur:

- Billings, A. G./Moos, R. H.:** *Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression.* In: Journal of Personality and Social Psychology, 46/1984, S. 877–891.
- Bretz, J.:** *Determinanten der Fernsehnutzung Jugendlicher.* Berlin 2000.
- Byrne, D.:** *The repression-sensitization scale: Rationale, reliability, and validity.* In: Journal of Personality, 29/1961, S. 334–349.
- Cantor, J.:** *Children’s attraction to violent television programming.* In: J. H. Goldstein (Hrsg.): *Why we watch. The attractions of violent entertainment.* New York 1998, S. 88–115.
- Charlton, M./Neumann, K.:** *Medienkonsum und Lebensbewältigung in der Familie.* München 1986.
- Coats, E. J./Feldman, R. S.:** *The role of television in the socialization of nonverbal behavior skills.* In: Basic & Applied Social Psychology, 17/1995, S. 327–341.
- Coats, E. J./Feldman, R. S./Philippot, P.:** *The influence of television and social interaction.* In: P. Philippot/R. S. Feldman (Hrsg.): *Social context of nonverbal behavior.* New York 1999, S. 156–181.
- Eysenck, M. W.:** *Anxiety: The cognitive perspective.* Hillsdale, NJ 1992.
- Fischer, A./Fritzsche, Y./Fuchs-Heinritz, W./Münchmeier, R.:** *Jugend 2000. 13. Shell Jugendstudie.* Opladen 2000.
- Gerbner, G.:** *Über die Ängstlichkeit von Vielsehern.* In: Fernsehen und Bildung, 12/1978, S. 48–58.
- Goldstein, J. H.:** *Aggression and crimes of violence.* New York 1986, 2. Auflage.
- Grimm, J.:** *Fernsehgewalt. Zuwendungsattraktivität, Erregungsverläufe, sozialer Effekt.* Opladen 1999.
- Groebel, J.:** *Vielseher und Angst. Theoretische Überlegungen und einige Längsschnittergebnisse.* In: Fernsehen und Bildung, 15/1981, S. 114–137.
- Kniveton, B. H.:** *Angst statt Aggression – eine Wirkung brutaler Filme?* In: Fernsehen und Bildung, 12/1978, S. 41–47.
- Krohne, H. W.:** *Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research.* In: H. W. Krohne (Hrsg.): *Attention and avoidance: Strategies in coping with awareness.* Seattle 1993, S. 19–50.
- Marks, I. M./Nesse, R. M.:** *Fears and Fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders.* In: Ethology and Sociobiology, 15/1994, S. 247–261.
- Mogg, K./Bradley, B. P.:** *A cognitive-motivational analysis of anxiety.* In: Behaviour Research & Therapy, 36/1998, S. 809–848.
- Orbach, I./Winkler, E./Har-Even, D.:** *The emotional impact of frightening stories on children.* In: Journal of Child Psychology and Psychiatry, 34/1993, S. 379–389.
- Petermann, F./Wiedebusch, S.:** *Emotionale Kompetenz bei Kindern.* Göttingen 2003.
- Rogge, J. U.:** *Vom Gebrauch des Video-Horrors. Stil, Körpererfahrungen, Angst-Lust und Leiden. Ergebnisse einer Längsschnittuntersuchung.* In: C. Büttner/W. Meyer (Hrsg.): *Rambo im Klassenzimmer.* Weinheim 1991, S. 140–179.
- Salisch, M. von:** *Emotionale Kompetenz entwickeln: Hintergründe, Modellvergleich und Bedeutung für Entwicklung und Erziehung.* In: M. von Salisch (Hrsg.): *Emotionale Kompetenz entwickeln.* Stuttgart 2002a, S. 31–49.
- Salisch, M. von:** *Seine Gefühle handhaben lernen. Über den Umgang mit Ärger.* In: M. von Salisch (Hrsg.): *Emotionale Kompetenz entwickeln.* Stuttgart 2002b, S. 135–156.
- Schmitz, B./Lewandowski, U.:** *Trägt das Fernsehen zur Regulierung von Stimmungen bei?* In: Medienpsychologie, 5/1993, S. 64–84.
- Smith, S. L./Wilson, B. J.:** *Children’s comprehension of and fear reactions to television news.* In: Media Psychology, 4/2002, S. 1–26.
- Theunert, H./Schorb, B.:** *„Mordsbilder“: Kinder und Fernsehinformation. Eine Untersuchung zum Umgang von Kindern mit realen Gewaltdarstellungen in Nachrichten und Reality-TV im Auftrag der Hamburgischen Anstalt für neue Medien (HAM) und der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM).* Berlin 1995.
- Vitouch, P.:** *Fernsehen und Angstbewältigung.* Opladen 1993.
- Vogelgesang, W.:** *Jugendliche Videocliquen. Action- und Horrorvideos als Kristallisationspunkte einer neuen Fankultur.* Opladen 1991.
- Zillmann, D.:** *The psychology of the appeal of portrayals of violence.* In: J. H. Goldstein (Hrsg.): *Why we watch. The attractions of violent entertainment.* New York 1998, S. 179–211.