

Grenzen im Schreiben und Fühlen

Zum Verhältnis von Emotionstagebüchern und psychischer Belastung

von Maja Heining

100

Emotionstagebücher betrachten Emotion und Affekt auch methodisch in der Feldforschung und nehmen diese als weitere Dimension der Daten mit auf. Dabei sollen sie unter anderem emotional literacy schulen sowie als sicherer Rückzugsort dienen. Bisher bezieht die Methode psychische Belastung als Beeinflussung emotionalen Erlebens noch nicht explizit mit ein, wodurch sie nicht barrierefrei ist. Emotionales Erleben, Fühlen und Schreiben können durch Belastungen oder psychische Erkrankungen erschwert oder teilweise verunmöglicht werden, womit Emotionstagebücher frustrierend oder weiter belastend sein können. Durch Modifikationen können Emotionstagebücher inklusiver gestaltet und eine Debatte um den Einbezug von psychischer Belastung in methodisches Vorgehen angestoßen werden.

abstract

Schlagwörter

Mental Health; Emotionstagebücher; Radikaler Empirismus; Reflexivität; Positionalität

Soziologiemagazin, Jg. 17 (2024), Heft 1 (erschienen: 02/2025)

Emotion und Wissenschaft

Nobody can do anthropological field-work and not be affected by it.
(van der Geest, 2017, S. 107)

Gegenseitige Affizierungen, intensiv wahrgenommene Emotionen oder emotionale Begegnungen sind ein Teil qualitativer Forschung, wie beispielsweise ethnologischer Feldforschung, die erst vor kurzem prominent in Betrachtungen aufgenommen wurden (Davies, 2010; Thajib et al., 2019). Die „‘dead hand’ of Cartesian dualism“ (Reed & Towers, 2023, S. 262), in der Emotion und Ratio als diametral entgegengesetzt verstanden werden, hat in den Sozialwissenschaften lange für die Priorisierung positivistischer Ansätze gesorgt. Rezente Ansätze heben hervor, dass Forschende Teil der von ihnen erforschten sozialen Welten und Konstellationen sind, wodurch Emotionen von Forschenden vermehrt in den Fokus verschiedener Sozialwissenschaften rückten (Reed & Towers, 2023, S. 262-263).

Auch in der Ethnologie gibt es sowohl Debatten um die epistemische Relevanz von Emotionen der Forschenden als auch die Entwicklung von Methoden, die Emotionen und Affekte bereits während der Forschung einbeziehen (siehe Thajib et al., 2019). Eine prominente Methode der Aufzeichnung von Emotionen der Forschenden in Forschungskontexten ist

dabei das Tagebuch, in der Ethnologie insbesondere das Feldforschungstagebuch (Bernard, 2011). Dorthin wurden in früheren Arbeiten bis in die 1980er Jahre Emotionen der Forschenden meistens ausgelagert; als private, persönliche Aufzeichnungen (Malinowska, 2000; Firth, 2000; Bernard, 2011) und als eine weithin vernachlässigbare Form von Daten verstanden (Hall, 2021, S. 277). Ihre Inhalte wurden und werden selten veröffentlicht und diskutiert. Die Veröffentlichung von Bronislaw Malinowskis Tagebüchern gilt als die bekannteste und rief einen Skandal hervor, hatte jedoch auch Einfluss auf die Writing-Culture-Debatte (Lubrich & Peter, 2022, S. 59).

Dabei wurden reflexivere Ansätze hervorgehoben und hervorgebracht, aber die Affizierung und Emotionen von Forschenden in Positionalität und Reflexivität nicht miterfasst (Widdowfield, 2000, S. 200). James Davies und Dimitrina Spencer (2010, S. 6-7) warfen erstmals programmatisch Fragen nach dem epistemischen Wert und Nutzen von Emotionen auf. Außerdem suchten sie nach Methoden, um diese im Sinne eines radikalen Empirismus sichtbar und nutzbar zu machen. Die Berlin School of Affective Scholarship and Affective Studies hat dahingehend Emotionstagebücher als Methode weiterentwickelt: Affekte und Emotionen der Forschenden werden systematisch aufgezeichnet, um Emotionen und Affekte vor, während und nach der

Forschung zu betrachten (Stodulka et al., 2018). Emotionstagebücher ermöglichen Selbstreflexivität und Positionalität, die Emotion und Affekt miteinschließen. Die Hinwendung zu den Emotionen der Forschenden dient dabei dem Erkenntnisprozess und wird als weitere Form und Ebene der Daten verstanden (Fischer & Stodulka, 2020). Emotionstagebücher in dieser Form werden inzwischen viel in ethnologischen Kontexten verwendet (Thajib et al., 2019), sind jedoch – wie Forschungstagebücher – potenziell auch für andere sozialwissenschaftliche Disziplinen nutzbar.

Die bisher von Thomas Stodulka et al. vorgeschlagenen, semi-strukturierten Emotionstagebücher lassen Einflüsse von psychischer Gesundheit auf emotionales Erleben oder Grenzen der Methode außen vor, oder diskutieren diese nicht explizit mit. Insbesondere die psychologische Dimension der Emotionstagebücher, die zum „Dampf ablassen“ (Fischer & Stodulka, 2020, S. 15, siehe auch Lubrich & Stodulka, 2019) gedacht sind, kann sich bei psychischen Belastungen gegenteilig auswirken und das Wohlbefinden negativ beeinflussen. In diesem Sinne sind die von unter anderem Oliver Lubrich und Thomas Stodulka vorgeschlagenen, semi-strukturierten Emotionstagebücher noch nicht barrierefrei. Fragen nach den Grenzen von Aufschreiben und Fühlen werden in der Debatte insgesamt eher am Rande aufgeworfen: beispielsweise

in der Reflexion zur Methode der Emotionstagebücher, wenn Forschende ihre Gefühle lieber aktiv fühlen wollen, als sie aufzuschreiben (Reed & Towers, 2023), oder in einem Blog von psychologischen Anthropolog*innen zu Trauma und psychischer Krankheit im Feld, in welchem Grenzen des Schreibens im Feld allgemein aufgezeigt werden (Lewis, 2019).

Hier möchte ich mich mit der Methode kritisch und teilweise selbstreflexiv¹ auseinandersetzen, um Grenzen und Möglichkeiten der Emotionstagebücher aufzuzeigen und Modifikationen anzuregen, insbesondere in Bezug auf psychische Gesundheit und Belastungen im Feld. Während ich davon ausgehe, dass Emotionstagebücher eine unabdingbare Ergänzung ethnographischer Methoden sind, ist meine These, dass psychische Belastungen das Schreiben an sich und das Schreiben über Emotionen im Besonderen teilweise unmöglich machen. Dies möchte ich diskutieren und Modifikationen der Methode aufzeigen, welche höhere Barrierefreiheit gewährleisten kann. Damit möchte ich anregen, diese Ebene expliziter in Entwürfen von semi-strukturierten Emotionstagebüchern mitaufzunehmen. Dabei beziehe ich mich insbesondere auf Affekt und Emotion während des Schreibens und Forschens, weniger auf die Auswertung der Daten oder das Schreiben einer Ethnographie.



[M]eine These [ist], dass psychische Belastungen das Schreiben an sich und das Schreiben über Emotionen im Besonderen teilweise unmöglich machen.

Emotionen, Forschung und Schreiben

Während Bronislaw Malinowski in seinen Tagebüchern eigene Erfahrungen mit einer „brutal frankness“ (Firth, 2000, S. xviii) aufschrieb, erschienen diese Emotionen in der Ethnographie nur teilweise, beziehungsweise stark ausgewählt (Lubrich & Peter, 2022, S. 74). Zudem nahm er keine Darstellung seiner Überlegungen zu spezifischen Fragestellungen, Theorie oder Methodologie vor. Stattdessen zeigt das Tagebuch die Reaktionen des Ethnologen in einem ihm fremden Feld auf (Firth, 2000, S. xv). Colin Firth sieht in den Tagebüchern insbesondere eine „cathartic function“ (Firth, 2000, S. xxiv) und weniger etwas, das die Persönlichkeit des Schreibenden abbildet (Firth, 2000, S. xxiii). Katharsis scheint in diesem Kontext als emotionales „Dampf ablassen“ verstanden zu werden, das heißt: belastende, intensive oder negative Emotionen durch das Aufschreiben verringern und loslassen zu können (auch Winkler, 2002, zitiert nach Hirsch, 2007, S. 171).

In dieser Lesart einer scheinbar notwendigen Begleitung durch die Feldforschungstagebücher argumentieren auch weiterhin Methodenhandbücher oder Methodentexte.

A diary, on the other hand, is personal. It's a place where you can run and hide when things get tough. You absolutely need a diary in any ethnography project. It will help you deal with loneliness, fear, and other emotions that make fieldwork difficult. (Bernard, 2011, S. 294)

Hier werden auch die Begleitung durch das Tagebuch sowie das Tagebuch als Rückzugsort deutlich. H. Russel Bernard schlägt als Umgang mit Emotionen, welche die Feldforschung erschweren, das Aufschreiben vor. Mit Bezug auf Malinowski und Boas' Tagebücher, welche anderen Forschenden klarmachten, „that they are not alone in their frailties and self-doubts“ (Bernard, 2011, S. 294.), vermute ich insbesondere einen Bezug auf Frustrationen, Ablehnung oder Unwohlsein im Feld, die mit den weiteren Daten in Verbindung gebracht werden können.

Andere Forschende, die schon früh die Rolle von Feldforschungstagebüchern hervorhoben, spezifizieren die Unterstützung durch die Tagebücher weiter. Samantha Punch (2012) beispielsweise zeigt auf, dass Emotionen durch das Eintragen und Auseinandernehmen in den Tagebüchern weniger Einfluss auf die Forschenden haben (S. 91), also verarbeitet werden. Sie ruft dazu auf, Schwierigkeiten in der Forschung zu normalisieren und aufzuzeigen, inwieweit Emotionen Einfluss auf Fragestellungen, Methoden und Theorie haben (Punch, 2012).

Die Berlin School of Affective Scholarship kritisiert, dass sich auch mit dem *Affective Turn* die Praxis der Forschung noch nicht verändert habe (Stodulka et.al, 2018, S. 521), trotz teils programmatischer Schriften und Aufrufen zu Experimenten mit Theorie und Methode (Clough & Halley, 2007) oder des Einbezugs epistemischer Dimensionen in Betrachtung von Emotion und Forschung, die es vorher nicht systematisch gab (Davies & Spencer, 2010). Diese Berlin School of Affective Scholarship ist als interdisziplinäres Paradigma zu verstehen, was „Affekt und Emotionen als grundlegende Momente des Sozialen“ (Stodulka et al., 2023, S. 29) begreift. Sie bewegt sich in der Tradition William James' radikalem Empirismus. Radikaler Empirismus beschreibt das Erforschen des Zusammenspiels (scheinbar) dichotomer Bereiche, also den Einbezug

von Intersubjektivität und Interaktion sowie der Ablehnung vom Streben nach absoluter Objektivität (Davies, 2010, S. 11). Im Gegensatz dazu steht traditioneller Empirismus, den James Davies als strikte Trennung zwischen Forschenden und Erforschten beschreibt, womit beispielsweise forschende Subjekte sowie deren Emotionen von der Forschung methodologisch losgelöst sein sollen (2010, S. 2). Mit dem radikalen Empirismus als Haltung und methodologisches Verständnis können Positionalität und Reflexivität erforscht und zentral aufgenommen werden. Emotionen und Affekte von Forschenden können als wertvoll für empirische und sozialwissenschaftliche Forschung erkannt werden (Davies, 2010, S. 2). Sie erweitern damit Ruth Behars Aufruf nach dem *vulnerable observer*, also der radikalen Selbstreflexion auch von Emotionen der Forschenden in der Ethnographie (Behar, 1997), durch den direkten Einbezug von Emotionen und Affekten bereits in den Methoden und Forschungen.

Seit 2013 gibt es ausgehend von der Freien Universität Berlin eine systematische und empirisch fundierte Analyse von Feldforschungserfahrungen verschiedener Forschender. Im Zuge dessen wurden experimentelle und alternative Feldforschungsmethoden entwickelt, wodurch im Prozess zusätzliche Daten dazu erhoben wurden, wie subjektive Reaktionen auf das Feld epistemologisch informativ sein

können (Davies & Stodulka, 2019, S. 1). Von Ethnolog*innen werden Daten größtenteils durch Körper-Geist und sensorische Apparate gesammelt, womit Affekte ebenfalls relevant sind. Die Auslassung von Affekt, Gefühl und Emotion wird dahingehend als wissenschaftliche Verzerrung verstanden. Stattdessen Forschende der Berlin School of Affective Scholarship, als Ethnolog*innen nicht gegen, sondern mit und durch Subjektivitäten und damit verbundenen Affekten, Gefühlen und Emotionen zu arbeiten (Stodulka et al., 2018, S. 519-520). Sie gehen ebenfalls davon aus, dass durch den Einbezug eigener Emotionen affizierende und affektive Texte verfasst werden können, die Lesende an Erfahrungen und Kontexten teilhaben lassen (Stodulka et al., 2018; Davies & Stodulka, 2019). Affekte und Emotionen sind dabei in drei verschiedenen Formen präsent: innerhalb affektiver Relationen von Forschung; innerhalb der Affektivität der dokumentierten Daten und Geschehnisse; sowie die Affekte der Forschenden im wissenschaftlichen Arbeitsprozess (Huber, 2023, S. 2). Die Berlin School of Affective Scholarship verbindet damit Theorie und neue Methoden des radikalen Empirismus mit einer allgemeinen Haltung zum Forschen und Schreiben, was sich auch in den von ihnen entwickelten Emotionstagebüchern zeigt.

Möglichkeiten und Grenzen von Emotionstagebüchern

Emotionstagebücher sind nach Katharina Fischer und Thomas Stodulka gleichzeitig zu jedem Zeitpunkt wissenschaftliches und privates Medium (2020, S. 13ff.). Sie verbinden damit Forschungs- und Alltagspraxis sowie die wissenschaftlich-professionelle Reflexion mit der Alltagsreflexion über persönliches, privates Erleben (Fischer & Stodulka, 2020, 13ff.). Sie sollen andere Dokumentationsformate nicht ersetzen, sondern ergänzen. Mit ihnen wird eine weitere Datendimension erhoben, die sowohl während der Forschung als auch in der Datenanalyse relevant ist. Sie sollen bei der nachträglichen Rekonstruktion von Erfahrung unterstützen, indem verschiedene Arten von Daten miteinander in Beziehung gesetzt werden.

Dabei wird nicht unbedingt von einem festen Format der Emotionstagebücher ausgegangen: sie können strukturiert, semistrukturiert, eingesprochen oder visuell sein. Was ihnen nach der Berlin School of Affective Scholarship gemeinsam ist, sind drei Hauptzwecke: die psychologische, die epistemische und die strategische Dimension. Die *psychologische Dimension* ist dabei das, was auch bei Feldforschungstagebüchern als ein Hauptzweck hervorgehoben wurde. Dabei geht es insbesondere um das „Dampf ablassen“ in einer unbedenklichen Form, die Teilnehmenden der Forschung

nicht schadet, sowie dem Tagebuch als Rückzugsort. Die *epistemische Dimension* beschreibt die Unterstützung durch die Emotionstagebücher in dem Aufzeichnen von vorläufigen, ephemeren Eindrücken, Wahrnehmungen, Emotionen und Affekten als komplementäre Daten, die in der weiteren Analyse genutzt werden können. Die *strategische Dimension* bezieht sich auf die Logistik der Feldforschung: mit den Emotionstagebüchern und synchroner Analyse dieser während der Forschung können sich Forschende bewusster durch Begegnungen im Feld bewegen (Stodulka et al., 2018, S. 524).

Eine Möglichkeit ist dabei das Führen von semi-strukturierten Emotionstagebüchern, welche entwickelt wurden, um die verschiedenen Dimensionen möglichst vollständig abzubilden. Lubrich und Stodulka (2020) strukturieren den Prozess mit sieben Fragen:

1. Psychologische Dimension:

Frage 1 – Was muss ich jetzt unbedingt aufschreiben?

2. Epistemische Dimension:

Fragen 2 bis 5 – Welches Gefühl beschreibt mich heute am besten? Ist dieses Gefühl an eine bestimmte Situation oder Person geknüpft? Wer oder was hat mich heute beeindruckt oder überrascht? Wer/was bin ich hier im Feld? [...]

3. Strategische Dimension:

Fragen 6 und 7 – Was wünsche ich mir? Was nehme ich mir für morgen vor? (Lubrich & Stodulka, 2019, S. 38f.)

Auch das Emotionstagebuch, welches ich im Rahmen einer Lehrforschung zu „Emotion an der Universität im Selbst und im Anderen“ genutzt habe, war angelehnt an diese semi-strukturierte Version. Statt insgesamt sieben Fragen stellte ich mir allerdings elf. Der Umfang von semi-strukturierten Emotionstagebüchern wurde von Oliver Lubrich und Thomas Stodulka (2019) selbst auch als zeitintensiv beschrieben. Gerade mit Modifikationen für bestimmte Themen werden sie häufig noch umfangreicher. Auch ist eine Grundannahme der Emotionstagebücher, dass Forschende ihre Emotionen überhaupt so weit reflektieren und wahrnehmen können, dass sie sie nutzbar aufschreiben können. Vor diesem Hintergrund stellt sich mir die Frage, was Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode sind. Allgemeiner gefasst: Was sind die Grenzen des Aufschreibens von Emotionen?

In den Texten zu Emotionstagebüchern, die in dem Rahmen der Berlin School of Affective Scholarship veröffentlicht wurden, werden Grenzen dieser Methode nur am Rande aufgezeigt und Grenzen des Schreibens an sich kaum thematisiert. Solche Grenzen, insbesondere durch den Einfluss sehr starken emotionalen Erlebens

oder durch psychische Krankheiten und Belastungen werden momentan vorerst in Blogartikeln von psychologischen Anthropolog*innen oder teilweise in Artikeln zum methodischen Nutzen von Feldforschungstagebüchern aufgezeigt. Wie damit von den Forschenden weiter methodisch umgegangen wurde, ist jedoch häufig kein Gegenstand der Diskussion. Da darüber hinaus nur wenig Auszüge aus Emotionstagebüchern veröffentlicht wurden, sind Strategien von von psychischen Belastungen und Krankheiten betroffenen Forschenden kaum bekannt. Im Folgenden zeige ich Grenzen der *emotional literacy* und im Schreiben auf, welche sich auch auf psychische Gesundheit beziehen.

Ferdiansyah Thajib et al. berichten von einem Workshop, in welchem Forschende ihre Erlebnisse und Erkenntnisse mit und durch die Emotionstagebücher diskutierten und diese weiterentwickelten. Dort kamen verschiedene Bedenken hinsichtlich der Form der Emotionstagebücher sowie deren Belastungspotenzial auf. Sie gingen auf „the potential negative bias of documenting emotion, the repetitive structure of the emotion diaries producing scripted affects, and the strain of engaging in emotional reflexivity during already exhausting enough fieldwork“ ein (Thajib et al., 2019, S. 12).

Die Selektivität des Mediums oder der Methode kann das Schreibbare eingrenzen (Hirschauer, 2001, S. 433). Gleichzeitig ist

eine emotionale Zusatzbelastung möglich. Dies zeigen auch Kate Reed und Laura Towers, die sich dafür aussprechen, einen bewussten Fokus auch auf als positiv empfundene Emotionen zu legen (Reed & Towers, 2023, S. 262). Reed und Towers haben soziologisch und qualitativ zu Kindesverlust und Geschwistersterben geforscht. Neben Interviews und Gesprächen führten sie ebenfalls Emotionstagebücher, anhand welcher sie neben dem *negative bias*, den sie beim Schreiben der Tagebücher feststellten, ebenfalls emotionale Belastung als Schwierigkeit aufzeigen:

Laura kept a diary, but found it emotionally draining: I feel exhausted. I know I'm supposed to make notes but it's really hard when you feel so emotionally drained and actually all you want to do is sit and cry. I don't want to reflect on my feelings right now, I just want to let them all go and sit here, enjoying the silence. (Reed & Towers, 2023, S. 270)

Mit diesem Ausschnitt aus einem Tagebuch von Laura Towers wird deutlich, dass das Schreiben zum einen in emotional herausfordernden oder intensiven Situationen erschwert wird, zum anderen auch die emotionale Selbstreflexivität, welche teilweise nicht mehr gewünscht wird. Auch Samantha Punch deutet in ihrem Text zu Feldforschungstagebüchern auf eine Zusatzbelastung hin, allein schon durch

den zeitlichen Aufwand. Darüber hinaus widmet sie sich Fragen der Vulnerabilität: „Furthermore, we may not always fully understand how our field diary entries impact upon our data, and presenting extracts in academic writing may leave us feeling exposed and vulnerable“ (Punch, 2012, S. 92). Während das Tagebuch einen Rückzugsort suggerieren soll, ist fraglich, inwieweit es dies tatsächlich leisten kann und „how much people admit to themselves“ (Firth, 2000, S. xvi), insbesondere in dem Wissen, dass diese Emotionstagebücher auch professionelle Dokumente sind.

Hier werden Grenzen des Schreibens aufgezeigt, die insbesondere über kürzere Zeiträume oder episodisch auftreten. Sorge vor Vulnerabilität, höhere Belastungen im Feld sowie Schwierigkeiten im Schreiben durch starkes emotionales Erleben können potenziell lösbar sein oder sich je nach Situation verändern. In ihrem Artikel auf dem *anthrodendum*-Blog zeigt Kimberly J. Lewis auf, wie durch traumatische Erfahrungen im Feld das Schreiben an sich über längere Zeiträume hinweg schwer- bis unmöglich wurde. Der Blog besteht seit 2005, damals noch unter dem Namen *Savage Minds*, und versteht sich als Gruppenblog für insbesondere die nordamerikanische Ethnologie. In der Serie „Trauma and Resilience“, kuratiert von Beatriz Reyes-Foster und Rebecca Lester, finden sich verschiedene Einträge zu psychischer Gesundheit, Trauma und

Feldforschung. Kimberly J. Lewis bezieht sich in ihrem Beitrag direkt auf den Einfluss von Trauma auf Schreibprozesse:

However, trauma complicates the process of remembering and the act of writing. [...] But, how often do we acknowledge that remembering and writing fieldnotes can be actively painful? Traumatic experiences and the emotions that commonly follow – fear, rage, shame – shape what we are capable of logging about our fieldwork. They affect what we can document for others, as well as what we wish to document for our future selves. (Lewis, 2019)

Während Schreiben im Feld – hier vor allem auf Feldnotizen bezogen – insbesondere als Lösung eines Gedächtnisproblems gesehen wird (Hirschauer, 2001, S. 30), kann Trauma beispielsweise die Erinnerung erschweren oder unzugänglich machen, das Schreiben erschweren sowie emotionales und affektives Erleben verändern. Das Aufschreibbare ist damit eingeschränkt, und das Trauma oder die psychische Folgeerkrankung Teil der Positionalität im Feld. Das weist somit auf längerfristige Einschränkungen oder ein Unvermögen des Schreibens hin. Auch wenn das Schreiben möglich ist, ist es mit einer posttraumatischen Belastungsstörung nicht unbedingt kathartisch. Catherine Winkler hielt beispielsweise zu ihren als therapeutisch gedachten Aufzeichnungen

fest: „A catharsis, though, implies that one releases emotion. But those horror feelings never left“ (Winkler, 2002, zitiert in Hirsch, 2007, S. 171).²

In meiner persönlichen Erfahrung mit Emotionstagebüchern spielte insbesondere das Wissen um das mögliche Teilen dieser und die Scham vor dem expliziten Bezug auf psychische Belastungen eine große Rolle dabei, warum mir das Schreiben schwerfiel. Bereits vor meiner Forschung lernte ich die Methode kennen und konnte sie im Rahmen eines Lehrforschungsprojekts zu „Emotionen an der Universität im Selbst und im Anderen“ ausprobieren. In der interdisziplinär aufgestellten Gruppe Studierender teilten wir teilweise weitestgehend anonymisierte Emotionstagebücher miteinander – und schon da fiel mir auf, dass meine sich stark von anderen Studierenden unterschieden. Ich wollte sie ungern teilen, da sie einen starken *negative bias* (Thajib et al., 2019) aufwiesen, also sich vermehrt auf negative Emotionen fokussierten, den ich auf die damalige psychische Belastung zurückführe. Statt dies aufzuschreiben, versuchte ich, die Belastung eher aus den Aufzeichnungen rauszuhalten, da mir dies zu persönlich war und mit noch mehr Scham verbunden, als über Emotionen zu schreiben. Damit war ich jedoch in meinen Augen nicht wirklich ehrlich, was Selbstzweifel verstärkte. Im Rahmen des Lehrforschungsprojekts waren die Emotionstagebücher ebenfalls mehr

professionelles als privates Medium, da wir vorher um das Teilen dieser miteinander wussten. Insofern zeigt sich dort eine der Herausforderungen in der Betrachtung von psychischer Gesundheit – die Fragen nach Vulnerabilität und weiterer Selbststoffenburg. Forschende machen sich potenziell noch angreifbarer, wenn sie aufzeigen, dass sie nicht nur Emotion und Affekt mit in ihre Forschung einbeziehen, sondern auch offen mit eigener Positionalität hinsichtlich psychischer Belastung umgehen.

Schreiben als Praxis hat Grenzen – hier wurde dies häufig mit Intensität und Schmerz verbunden, was auf ein zeitweiliges Unvermögen des Schreibens hindeutet. Im Folgenden möchte ich daher Modifikationen ableiten, welche die Problematik von psychischen Belastungen und ihren Einfluss auf emotionales Erleben miteinbeziehen und Emotionstagebücher zugänglicher machen. Dafür reflektiere ich meine Emotionstagebücher und schlage Lösungen vor.

Psychische Gesundheit in Emotionstagebüchern – Möglichkeiten der Modifikation

Wie im Vorhergegangenen gezeigt, können Emotionstagebücher an verschiedenen Stellen an Grenzen stoßen, insbesondere wenn es um starke Emotionen oder psychische Gesundheit geht. Es stellt sich somit

die Frage, inwiefern Emotionstagebücher *als Methode* an Grenzen stoßen, und inwieweit es *das Schreiben an sich* ist, was in manchen Momenten erschwert wird oder kaum mehr möglich ist.

Das Aufnehmen von psychischer Belastung als weitere Dimension in Emotionstagebüchern und der Möglichkeit, auch diese zu verschiedenen Zeitpunkten zu reflektieren, kann produktiv sein, aber Emotionstagebücher auch verkomplizieren. *Emotional literacy* wird damit explizit auch mit biographischen und gesundheitlichen Komponenten von Emotion und Affekt verbunden, was ebenfalls mit Wissen und Reflexion über eigene Erkrankungen, Muster, Denk- und Fühlweisen verbunden ist – dieses letztlich aber auch schulen kann (siehe Stodulka, 2020). Dennoch kann manches zu schmerzhaft zum Aufschreiben sein. Daher möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, die psychische Gesundheit insoweit mitaufzunehmen, dass es für Forschende angenehm und umsetzbar bleibt und gleichzeitig Freiraum gelassen wird. Dies kann dem Selbstschutz dienen und das Forschen unter belastenden Situationen oder mit Vorerkrankungen besser ermöglichen.

Die bisher identifizierten Herausforderungen sind die Unmöglichkeit des Schreibens und der fehlende Ort für psychische Gesundheit in den Emotionstagebüchern. Der erste Punkt lässt sich noch einmal weiter

unterteilen in: 1) die komplette Blockade durch Unzugänglichkeit von Emotion, 2) eine potenziell zeitweise Blockade durch Intensität von Emotion und 3) die Schwierigkeit, Dinge in Worte zu fassen. Dem dritten Punkt wird in den bisherigen Emotionstagebüchern bereits Rechnung getragen, weil diese Raum für Notizen, Gekritzel und Skizzen ermöglichen, sofern die Emotionstagebücher händisch ausgefüllt werden. Hinzufügen möchte ich noch die Anregung von Punch, auch Mails oder Nachrichten als Emotionstagebucheinträge zu nutzen (2012, S. 88).

Den ersten beiden Punkten wird in den bisherig veröffentlichten semi-strukturierten Emotionstagebüchern noch nicht ausreichend Rechnung getragen. Um diese mitaufzunehmen schlage ich vor, die Fragen von Oliver Lubrich und Thomas Stodulka (2019) um weitere zu ergänzen. Um den ersten Punkt – also eine völlige Blockade – abzubilden und nicht nur auf leere Seiten zu starren, sollte eine Frage mit Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen abgebildet werden. Diese würde in meinem Fall lauten: Kann ich heute schreiben? Mit den Möglichkeiten: ja, auf keinen Fall, vielleicht später. Eine Folgefrage, um die möglichen Gründe abzudecken und die frei und möglichst kurz beantwortet werden kann, könnte lauten: Wieso kann ich heute nicht schreiben?

Die zweite Frage, welche ich ergänze, um bereits geschilderten Problemen zu begegnen, bezieht sich auf den zweiten Unterpunkt und soll Retrospektion während der Feldforschung ermöglichen. Eine Möglichkeit wäre dabei, zu fragen, wie aus der jetzigen Sicht Affekt und Emotion der letzten Woche gesehen wurde, oder, stärker auf psychische Krankheiten angepasst: Wie ging es mir letzte Woche? Je nach persönlicher Präferenz könnte diese Frage wöchentlich mit aufgenommen werden, um Vergangenes zu reflektieren. Wenn bereits ausführliche Daten vorliegen, kann diese auch übersprungen werden. Wenn die Woche jedoch herausfordernd, intensiv oder besonders zeitsensitiv war, kann eine zusammenfassende Reflexion noch Daten nachliefern, die in späterer Betrachtung aufschlussreich sein können. Um psychische Gesundheit explizit in den Emotionstagebüchern betrachten zu können und dieser Raum zu geben, möchte ich zusätzlich eine Frage oder einen Raum bieten, die/der für Relevantes in Bezug auf psychische Gesundheit gedacht ist. Dafür könnte die Frage genutzt werden: Was möchte ich gern zu meiner psychischen Gesundheit festhalten?

Emotionstagebücher und psychische Gesundheit sind enorm individuell und privat. Daher verstehe ich diese Modifikationen als Anregungen, um eine weitere Dimension emotionalen Erlebens mitaufzunehmen, um sich selbst besser reflektieren zu können. Inwieweit dies

Einzug in Artikel oder Ethnographien erhalten, hängt maßgeblich vom jeweiligen Argument und Forschungskontext ab sowie der Bereitschaft oder Möglichkeit, vulnerabel zu sein.

Was dieses explizite Aufschreiben ebenfalls ermöglichen könnte, ist die Eigenüberwachung der psychischen Gesundheit im Laufe der Feldforschung. Falls es zu länger anhaltenden schwierigen oder kritischen Episoden kommt, könnten die Emotionstagebücher dafür genutzt werden, nachzuvollziehen, seit wann Schwierigkeiten bestehen, wie diese sich entwickeln und ob eventuell professionelle Unterstützung notwendig ist. Was dieser Fokus jedoch auch hervorrufen könnte, wäre ein weiterer, auf psychische Gesundheit bezogener *negative bias*, wenn größtenteils Herausforderungen und Schwierigkeiten aufgeschrieben werden. Hier könnte es hilfreich sein, Nachrichten, Mails, Fotos oder Sprachnachrichten als zusätzliches Material heranzuziehen, was ebenfalls Positives, Erfolge oder Momente von Freude hervorhebt.

Psychische Gesundheit mitbedenken

Emotionstagebücher leisten dem programmatischen Aufruf Folge, Emotion und Affekt auch methodisch in Feldforschungen zu betrachten (Davies & Spencer, 2010)

und als weitere Dimension der Daten mit aufzunehmen. Sie sind eine weitere Methode, die im Sinne des radikalen Empirismus entwickelt wurde und erlauben, Emotion und Affekt zu reflektieren und damit ebenfalls Positionalität um Feldemotionen zu erweitern. Insgesamt werden drei Dimensionen durch sie erfasst: die psychologische Dimension dient der Katharsis und als Rückzugsort. Die strategische Dimension erlaubt, Begegnungen im Feld bewusster zu navigieren. Die epistemische Dimension ermöglicht, Emotionen und Affekte als komplementäre Daten zu nutzen.

112

Durch das wiederholte Aufschreiben von Emotionen während der Feldforschung können Forschende in einen reflexiven Dialog mit sich selbst treten, ihre *emotional literacy* schulen und die Aufzeichnungen als weitere Daten unterschiedlich nutzen. Dieser Prozess kann jedoch durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Während bereits die Form der Emotionstagebücher, mögliche *negative biases* und die zusätzliche Belastung diskutiert werden, wurde psychische Gesundheit im Zusammenhang mit Emotionstagebüchern bislang nicht explizit thematisiert.

Wie ich am Beispiel meiner eigenen Erfahrungen mit Emotionstagebüchern sowie unter Einbezug von Artikeln zu Trauma und Schreibprozessen zeigen konnte, sind teilweise Schreiben und Fühlen gänzlich unmöglich, wodurch Emotionstagebü-

cher auf der psychologischen Ebene nicht kathartisch wirken können, sondern den gegenteiligen Effekt erzielen können. Damit sind sie zum einen bisher noch nicht barrierefrei, zum anderen wird psychische Gesundheit nicht offen in Positionalität und Reflexivität mitgedacht. Auch können Emotionstagebücher als Methode je nach Kontext potenziell emotional überfordernd wirken. Das zeigt, dass wir mögliche Modifikationen von Emotionstagebüchern in verschiedene Richtungen breiter diskutieren müssen. Feldemotionen werden von psychischen Belastungen und Krankheiten beeinflusst und umgekehrt. Es gibt einfache Möglichkeiten, wie Emotionstagebücher angepasst werden können, um psychische Gesundheit als Faktor mitaufzunehmen und damit das Führen dieser für Forschende zu erleichtern. Welche anderen Modifikationen bereits von weiteren Forschenden vorgenommen wurden, ist bisher schwer ersichtlich, da es meines Wissens noch keine Publikationen zu diesem Thema gibt.

Emotionstagebücher trotz und mit psychischen Belastungen zu führen kann ebenfalls dabei unterstützen, die eigene Gesundheit zu überwachen und strategisch im Umgang mit psychischer Belastung im Feld zu agieren. Daher halte ich weitere Auseinandersetzungen mit dieser Thematik sowie den Einbezug von psychischer Gesundheit in Methodenleitfäden oder Seminargestaltung für unabdingbar.

LITERATUR

- Behar, R. (1997). *The Vulnerable Observer*. Beacon Press.
- Bernard, H. R. (2011). *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. AltaMira Press.
- Clough, P. T. & Halley, J. (2007). *The Affective Turn: Theorizing the Social*. Duke University Press.
- Davies, J. (2010). Introduction. Emotions in the field. In: Davies, J. & Spencer, D. (Hrsg.) *Emotions in the Field: The Psychology and Anthropology of Fieldwork Experience*. Stanford University Press.
- Davies, J. & Spencer, D. (Hrsg.) (2010). *Emotions in the Field: The Psychology and Anthropology of Fieldwork Experience*. Stanford University Press.
- Davies, J. & Stodulka, T. (2019). Foreword: Pathways of Affective Scholarship. In: Stodulka et al. (Hrsg.) *Affective Dimensions of Fieldwork and Ethnography*. Springer.
- Fischer, K. & Stodulka, T. (2020). Selbstreflexion im Dialog: Zwischen Mode und Methode. *Cultura und psyché: Journal of Cultural Psychology*.
- Firth, C. (2000 [1989]). Introduction. In: Malinowski, B. A. *Diary in the strictest sense of the term*. Ashgate.
- Geest, S. van der. (2017). The Freedom of Anthropological Fieldwork. *Etnofoor* 29(1): 101-112.
- Hirsch, S. F. (2007). Writing Ethnography after Tragedy: Toward Therapeutic Transformations. *PoLAR: Political and Legal Anthropology Review* 30(1): 151-79. <https://doi.org/10.1525/pol.2007.30.1.151>.
- Hirschauer, S. (2001). Ethnografisches Schreiben und die Schweigsamkeit des Sozialen. Zu einer Methodologie der Beschreibung. *Zeitschrift für Soziologie* 30(6): 429-451.
- Huber, E. (2019). Affektive Dimensionen von Forschungsdaten, ihrer Nachnutzung und Verwaltung. *SFB 1171 Working Paper* 01/19.
- Lewis, K. J. (2019). Writing, Silence, and Sensemaking After Fieldwork Trauma. 6. November 2019. *Anthrodendrum*. <https://anthrodendum.org/2019/11/02/writing-for-them-writing-for-us-resilience-in-practice/>
- Lubrich, O. & Peter, N. (2022). Emotionen im Feld – Emotionen in der Wissenschaft: Tagebuch und Monographie bei Bronislaw Malinowski. *Kulturwissenschaftliche Zeitschrift* 2: 57-77.
- Lubrich, O. & Stodulka, T. (2019). *Emotionen auf Expeditionen. Ein Taschenbuch für die ethnografische Praxis*. Transcript.
- Lubrich, O., Stodulka, T. & Liebal, K. (2018). „Affekte im Feld – Ein blinder Fleck der Forschung?“ In Hartung, G. & Herrgen, M. (Hrsg.) *Interdisziplinäre Anthropologie*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-19556-4_13.
- Malinowska, V. (2000 [1967]). Preface. In: Malinowski, B. *A Diary in the strictest sense of the term*. Ashgate.
- Punch, S. (2012). „Hidden Struggles of Fieldwork: Exploring the Role and Use of Field Diaries“. *Emotion, Space and Society* 5(2): 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2010.09.005>.
- Reed, K. & Towers, L. (2023). „Almost Confessional: Managing Emotions When Research Breaks Your Heart“. *Sociological Research Online* 28(1): 261-78. <https://doi.org/10.1177/13607804211036719>.
- Stodulka, T. (2020). Zauberformel, Scharlatanerie, Projektion? In: Jacob, K., Konerding, K-P. & Liebert, W-A. (Hrsg.) *Sprache und Empathie: Beiträge zur Grundlegung eines linguistischen Forschungsprogramms*. De Gruyter.
- Stodulka, T. (2021). Fieldwork, Ethnography, and Knowledge Construction. In Pedersen, L. & Cligget, L. (Hrsg.) *The SAGE Handbook of Cultural Anthropology*, 99-118. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781529756449.n7>.
- Stodulka, T., Poser, A. von, Scheidecker, G., & Bens, J. (Hrsg.). (2023). *Anthropologie der Emotionen*. Reimer.

Stodulka, T., Selim, N. & Mattes, D. (2018). „Affective Scholarship: Doing Anthropology with Epistemic Affects“. *Ethos* 46 (4): 519–36. <https://doi.org/10.1111/etho.12219>.

Widdowfield, R. (2000). The place of emotions in academic research. *Area*, 32(2), 199–208. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4762.2000.tb00130>.

¹ In den Leipziger Autoritarismus-Studien (ehemals ‚Mitte-Studie‘) analysieren Wissenschaftler*innen der Universität Leipzig seit 2002 autoritäre und rechtsextreme Einstellungen in Deutschland.

² Manifeste Zustimmung ist definiert als die Beantwortung des Items mit den Kategorien „stimme voll und ganz zu“ oder „stimme überwiegend zu“. Als latente Zustimmung definieren Decker et al. die Beantwortung mit der Kategorie „stimme teils zu, teils nicht zu“ (2022, S. 39).

ZUR AUTORIN

Maja Heining (sie/keins) studiert den Master Ethnologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und arbeitet dort als Tutor*in und als wissenschaftliche Hilfskraft am Max-Planck-Institut für ethnologische Forschung. Zuvor studierte Maja Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaften und Sozial- und Kulturanthropologie an der Freien Universität Berlin. Forschungs- und Studienschwerpunkte sind Psychologische Anthropologie mit besonderem Bezug auf Fürsorge, Dependenz und Vulnerabilität sowie Affekt und Emotion.

An dem Beitrag haben folgende Redaktionsmitglieder mitgearbeitet: **Marc Blüml**, **Andreas Schulz–Tomančok** und **Leon Wörmann**.

Open Access © 2024 Autor*innen. Dieses Werk ist bei der Verlag Barbara Budrich GmbH erschienen und steht unter der Creative Commons Lizenz Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).