

EthnoScripts

ZEITSCHRIFT FÜR AKTUELLE
ETHNOLOGISCHE STUDIEN

Anthropology and Art

Jahrgang 17 Heft 1 | 2015

Erwin Schweitzer und Kathrin M. Gradt
Dem Malinowski-Blues entgehen:
Körperorientierte Entspannungsübungen zur
Stressbewältigung während der Feldforschung
Ethnoscripts 2015 17 (1): 228-242
eISSN 2199-7942

Herausgeber:

Universität Hamburg
Institut für Ethnologie
Edmund-Siemers-Allee 1 (West)
D-20146 Hamburg
Tel.: 040 42838 4182
E-Mail: lfE@uni-hamburg.de
<http://www.ethnologie.uni-hamburg.de>

eISSN: 2199-7942



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Licence 4.0
International: Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

Dem Malinowski-Blues entgehen: Körperorientierte Entspannungsübungen zur Stressbewältigung während der Feldforschung

Erwin Schweitzer und Kathrin M. Gradt

„Zuweilen befiel mich die schwärzeste Depression.“

Bronislaw Malinowski, Tagebucheintrag vom 20.9.1914

(Malinowski 1985:22)

Ethnographische Feldforschung, das Fundament ethnologischer Arbeit, kann zu faszinierenden und überraschenden wissenschaftlichen Erkenntnissen führen und wird von vielen von uns als eine wertvolle persönliche Erfahrung betrachtet.¹ Oft werden EthnologInnen aber auch mit stressinduzierenden und manchmal traumatisierenden Erlebnissen während der Feldforschung konfrontiert. Ein Blick in die Tagebücher Malinowskis (1985) illustriert, dass schon der Begründer der Methode der ethnographischen Feldforschung mit belastenden emotionalen und körperlichen Zuständen während seines eigenen Feldaufenthalts auf den Trobriand-Inseln rang. Neuere Publikationen von jüngeren EthnologInnen zeigen (siehe z.B. Irwin 2007; Hovland, Hg. 2009), dass die Erfahrungen von Malinowski nicht eine historische Besonderheit darstellen, sondern bis in die Gegenwart eine Rolle spielen, ja vielleicht sogar eine strukturelle Eigenschaft von Feldforschung sind. Trotz allem sind wir diesem Umstand als EthnologInnen nicht hilflos ausgeliefert. In begrenztem Rahmen haben wir Handlungsspielräume, unsere eigene Stressbewältigung im Feld zu unterstützen. Damit können wir Stress während der Feldforschung nicht verhindern, aber wir können lernen, besser damit umzugehen und unsere eigene Selbstregulation zu fördern. Eine aus unserer Perspektive sehr effektive Methode zur Stressbewältigung während der Feldforschung könnte TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) sein. Hierbei handelt es sich um ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, welches stressbedingte muskuläre Verspannungen löst und dadurch auch den Gemütszustand verbessern kann. Unseres Erachtens ist TRE ein gutes

1 Wir bedanken uns bei Barbara Oles, Katharina Mocharitsch und Johannes Gradt für das hilfreiche Feedback auf unseren Beitrag. Teile dieses Artikels erscheinen in abgeänderter Form und in englischer Sprache an anderer Stelle (Schweitzer im Druck).

Werkzeug, um dem „Malinowski-Blues“ zu entgehen, da es Stress und Trauma² vor, während und nach der Feldforschung abbaut.

Um die Notwendigkeit von Entspannungsverfahren zu verdeutlichen, werden wir in unserem Beitrag zuerst auf Stress und Trauma während der Feldforschung eingehen. Im Zuge dessen werden wir sowohl auf eigene Erfahrungen als auch auf Literatur zur Thematik zurückgreifen. Darauf folgend werden wir TRE als ein besonders hilfreiches körperorientiertes Entspannungsverfahren vorstellen. Dabei erweisen sich sowohl die kulturelle Sensibilität als auch die besondere Wirksamkeit der Methode als Eigenschaften, die TRE als nützliches Werkzeug für EthnologInnen erscheinen lässt. Durch unseren Artikel wollen wir somit ein wenig diskutiertes, vielleicht sogar tabuisiertes, Thema sichtbar machen und gleichzeitig einen Weg einer möglichen Problemlösung aufzeigen.

Feldforschung, Stress und Trauma

Die ethnographische Feldforschung ist eine seit langem bewährte Methode, um die Lebenswelten anderer Menschen intensiv kennenzulernen. Der Feldaufenthalt kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. ForscherInnen schließen vielleicht Freundschaften mit InformantInnen, lernen neue Perspektiven auf die Welt kennen und entwickeln sich persönlich weiter. Trotzdem ist die Zeit der Feldforschung für viele EthnologInnen auch schwierig. Sie arbeiten meist allein in einer fremden Umgebung, in der sie realen oder auch imaginierten Gefahren ausgesetzt sind und sich von ihren InformantInnen manchmal unter sozialen Druck gesetzt fühlen. Die folgenden Beispiele aus unserer eigenen Forschungserfahrung zeigen auf, wie sich Stress und Trauma in der Forschungspraxis manifestieren können.

Unter NomadInnen, mehrfachbehinderten Jugendlichen und FarmerarbeiterInnen

Während unserer gemeinsamen Feldforschung bei semi-nomadischen PastoralistInnen im ruralen Nordwest-Namibia waren wir mit basaler sanitärer Infrastruktur konfrontiert und mussten mit der Präsenz von Giftschlangen sowie regelmäßig auftretenden Magen-Darm-Erkrankungen zurechtkommen. Die Menschen, mit denen wir zusammen lebten, waren meist sehr

2 Berceli folgend, verstehen wir unter Stress „jede Erfahrung, die Veränderungen in den normalen Bewältigungsmechanismen verlangt“ (2013:26). Als Trauma bezeichnen wir „jede Erfahrung, welche die normalen Bewältigungsmechanismen eines Menschen überfordert und überwältigt“ (ibid.:22). Das mögliche Ursachenspektrum von Trauma und Stress ist breit. Es reicht von herausfordernden Kindheitserfahrungen, Kriegen, Naturkatastrophen, Unfällen und gesundheitsgefährdenden Arbeitsverhältnissen bis eben hin zu schwierigen Feldforschungsbedingungen.

freundlich und großzügig, aber manche von ihnen forderten auch einiges von uns. Es verging kaum ein Tag, an dem nicht jemand vor unserer Tür stand und um eine Mitfahrgelegenheit, Essen oder Werkzeug bat. Des Weiteren befürchteten wir ständig, kulturelle Normen zu brechen und fühlten uns aufgrund begrenzter lokaler Sprachkenntnisse oft missverstanden. Darüber hinaus passte unser eng getakteter und von institutionellen Fristen geprägter Forschungsplan nicht mit dem langsameren Lebensrhythmus der PastoralnomadInnen zusammen. Ständig waren wir bemüht, die richtige Balance zwischen professionellen Anforderungen und lokalen Lebensgewohnheiten zu finden. Trotz vieler schöner Feldforschungsmomente fühlten wir uns sehr oft gestresst und ausgelaugt.

Im Kontrast zu dieser gemeinsamen Feldforschung fand Kathrin Grads erste eigenständige Studie in einer Therapie- und Bildungseinrichtung für mehrfachbehinderte Jugendliche in Wien statt. Obwohl sie weiterhin in ihrer bekannten Umgebung leben konnte, indem sie „Anthropology at Home“ betrieb, erforschte sie fast ein halbes Jahr lang wochentags zwischen 8 und 17 Uhr eine „Terra incognita“. Vor allem die ersten Wochen waren für sie emotional sehr aufwühlend, da sie mit ihren eigenen, nicht existent geglaubten Vorannahmen gegenüber Menschen mit Behinderung konfrontiert wurde. Darüber hinaus kämpfte sie die gesamte Zeit mit Rückenbeschwerden, die durch das Heben und Bewegen von bis zu 100kg schweren Jugendlichen verursacht wurden.

Anders als Kathrin Gradt hatte Erwin Schweitzer während seiner Feldforschung über FarmarbeiterInnen in Südafrika oft keine Möglichkeit, mit Freunden oder anderen nahe stehenden Personen über seine Erlebnisse im Feld zu reflektieren. Obwohl er viele gastfreundliche Menschen kennen lernte, fühlte er sich oft einsam. Zudem wurde er in Kapstadt und Johannesburg Opfer von zwei versuchten Raubüberfällen auf offener Straße. Diese Erfahrungen führten bei ihm zu einer dauerhaften latenten Angst vor Überfällen während seiner Feldforschung.

Kulturschock und Post-Feldforschungstrauma

Unsere Feldforschungserfahrungen sind keineswegs besonders oder gar einzigartig. Wie der eingangs zitierte Ausschnitt aus Bronislaw Malinowskis Tagebuch andeutet, litt auch dieser häufig unter depressiven Zuständen. Sein Tagebuch gibt an vielen Stellen detailliert Auskunft über seine Gefühlszustände und körperlichen Beschwerden, die er versuchte, mit Einläufen, Chinin, Arsen, Eisen oder Kalomel zu therapieren (Malinowski 1985). Am 24.10.1914 schrieb er beispielsweise: „Am Mittwoch fühlte ich mich schlecht; ich spritzte mir Arsen und versuchte etwas Ruhe zu finden“ (ibid.:25). Der emotionale und körperliche Ausnahmezustand, den viele EthnologInnen und Langzeitreisende bei Eintritt in ein neues kulturelles Umfeld durchleben, wird seit den 1960er Jahren als „Kulturschock“ bezeichnet: „Culture shock is

precipitated by the anxiety that results from losing all our familiar signs and symbols of social intercourse“ (Oberg 1960:177). Durch die Konfrontation mit einer alternativen Weltordnung wird unser bisheriges, als selbstverständlich angenommenes Ordnungs- und Bedeutungssystem in Frage gestellt. Das kann Gefühle wie Einsamkeit und Depression oder Angst vor Identitätsverlust auslösen (Irwin 2007:1).

Die von EthnologInnen im Feld durchlebten Emotionen sind äußerst vielfältig und können nicht ausschließlich auf die Auseinandersetzung mit einem neuen kulturellen Ordnungs- und Bedeutungssystem zurückgeführt werden. Sie umfassen beispielsweise Scham, Traurigkeit, Angst, Wut, Unruhe, Aufruhr, Verwirrung und Verlegenheit (vgl. Pollard 2009). Schon allein der Umstand, in einem neuen kulturellen Umfeld ständiger Beobachtung ausgesetzt zu sein, keine Privatsphäre zu haben, in der man Ruhe findet und seinen eigenen Gewohnheiten nachgehen kann, bedeutet für viele eine massive Belastung und kann zu chronischem Stress führen. Basierend auf ihrer Studie zu Gesundheit und Sicherheit von EthnologInnen im Feld kommt Nancy Howell zum Schluss, dass Feldforschung in vielen Teilen der Welt „inhärent gefährlich, inhärent unvorhersehbar und inhärent risikoreich“ ist (1990:193, eigene Übersetzung). Abhängig von der Forschungsregion und dem konkreten Feldforschungsort sind entweder Tiere (z.B. Giftschlangen), Menschen (z.B. Diebstahl, gewaltsame Übergriffe, Vergewaltigung), Unfälle (z.B. Verkehrsunfälle), Infektionen, parasitär verursachte Krankheiten oder psychische Erkrankungen die häufigsten Gefahren, denen EthnologInnen ausgesetzt sind (Howell 1990). Unter diesen Umständen ist es vielleicht nicht verwunderlich, dass einige EthnologInnen nach der Feldforschung unter den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) bzw. eines „post-fieldwork trauma“ leiden (Pollard 2009:2–3). Diese teilweise sehr belastenden Symptome von PTBS sind nach dem von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebenen Diagnoseklassifikationssystem ICD-10 breit gefächert. Sie umfassen u.a. wiederholtes Erinnern traumatischer Erlebnisse, Alpträume, Gefühlstaubheit, Teilnahmslosigkeit, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit sowie Angstzustände und Depression (ICD-Code 2014).

Trauma- und Stressbewältigung in angrenzenden Berufsfeldern

EthnologInnen stehen mit diesen Erfahrungen und deren belastenden Nachwirkungen nicht alleine da. Studien unter MitarbeiterInnen in den angrenzenden Berufsfeldern der Entwicklungszusammenarbeit (EZ) und humanitären Hilfe zeigen, dass PTBS auch dort verbreitet ist. Laut Jones et al. (2006) leiden 16% der MitarbeiterInnen des Deutschen Entwicklungsdienstes (DED) vollständig oder teilweise unter PTBS. In der humanitären Hilfe treten posttraumatische Symptome sogar bei bis zu 30% der MitarbeiterInnen nach ihrer Rückkehr von einem Auslandseinsatz auf (McEachran 2014). Connorton

et al. (2012:145) zeigen, dass unter MitarbeiterInnen in der humanitären Hilfe im Vergleich zur Gesamtbevölkerung generell eine erhöhte Rate an Trauma, PTBS, Depression und Angst besteht. In der EZ und humanitären Hilfe führte die Dringlichkeit der Problematik zu einer intensiven Diskussion über die Institutionalisierung von psychologischer und psychotherapeutischer (Nach)betreuung sowie über Vermittlung von Präventivmaßnahmen im Rahmen der Einsatzvorbereitung (Jones, Müller und Maercker 2006; Vogel, Stiebel und Vogel 2011; McEachran 2014). Im anglophonen Sprachraum wurden diese Forderungen von der Mehrheit der großen Nichtregierungsorganisationen bereits umgesetzt. Sie vermitteln ihren MitarbeiterInnen Stressbewältigungsmethoden und stellen psychologische Beratung zur Verfügung (McEachran 2014).

In der Ethnologie stehen wir unseres Erachtens erst am Beginn dieses Prozesses. Vereinzelt werden die physischen, psychischen und emotionalen Belastungen der Feldforschung anerkannt (Howell 1990; Irwin 2007; Pollard 2009). Über eine institutionelle Bereitstellung von psychologischer Betreuung bzw. die Vermittlung von Stressbewältigungsmethoden an Feldforschenden wird unseres Wissens im deutschsprachigen Raum noch nicht diskutiert. Mit unserem Beitrag wollen wir den Prozess innerhalb der Ethnologie in Richtung Präventionsarbeit vorantreiben. Mit den „Tension and Trauma Releasing Exercises“ (TRE®) nach David Berzeli stellen wir ein Entspannungsverfahren vor, welches die Stress- und Traumabewältigung im Feld unterstützt und damit Folgeerscheinungen wie PTBS potentiell vorbeugt.³

Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)

„Insgesamt bin ich gefasst und achte auf das Bedürfnis nach körperlicher Bewegung. Habe die Absicht, ein Stück Land zu roden, wo ich meine Gymnastik machen kann. Ich machte a plusieurs reprises schwedische Übungen [...]“

*Bronislaw Malinowski, Tagebucheintrag vom 6.1.1918
(Malinowski 1985:159, Hervorhebungen im Original)*

3 Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) wurden in der Ethnologie/Sozialanthropologie seit den 1990ern als Forschungsfeld entdeckt (Young 1995). Die Universalität von Traumafolgen und deren Einbettung in politische, ökonomische und kulturelle Zusammenhänge wurden dabei kontrovers diskutiert (Breslau 2004; Jong 2005). Ohne auf Details dieser Debatte näher eingehen zu wollen, meinen wir, dass es sich gut mit einer Mittelposition leben lässt. Wir gehen davon aus, dass es körperliche Trauma- und Stressfolgen gibt, diese aber kulturell eingebettet sind und daher in unterschiedlichen Formen artikuliert werden können. Vor diesem Hintergrund verstehen wir die biomedizinische Traumatheorie von TRE als ein mögliches Erklärungsmodell. TRE rekuriert auf einen universellen Tremor-Mechanismus. Wie dieser mit Bedeutung besetzt wird, kann in verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich ausfallen (vgl. Keeney 2007; Schweitzer im Druck).

Es existieren zahlreiche Methoden, um Stress während der Feldforschung abzubauen. Wie das obenstehende Zitat verdeutlicht, machte schon Malinowski schwedische Gymnastik und wollte dafür sogar die Landschaft der Trobriand-Inseln transformieren. Wir selbst und befreundete KollegInnen haben bisher Methoden bevorzugt, die weniger das „Feld“ verändern. So haben wir u.a. Meditation, Yoga, Spaziergänge, Joggen und Krafttraining eingesetzt, um mit den körperlichen und mentalen Anstrengungen der Feldforschung umzugehen. Als Ergänzung und Alternative zu diesen bekannten Praktiken wollen wir nun TRE vorstellen. Bei TRE handelt es sich um eine Serie von einfachen Körperübungen, die ein vom autonomen Nervensystem ausgehendes Zittern aktivieren, das muskuläre Anspannungen und dadurch Stress sowie Trauma im Körper löst. Unseres Erachtens ist TRE ein besonders effektives und kultursensibles Werkzeug. Wir beide haben TRE im Rahmen von mehreren Workshops, teilweise persönlich bei David Berceci, dem Begründer der Methode, kennengelernt. Durch diese Workshops und den Austausch mit anderen TRE-Praktizierenden erkannten wir, dass TRE einen potentiellen Nutzen für EthnologInnen und andere Menschen haben kann, die längere Auslandsaufenthalte unter schwierigen Bedingungen absolvieren. TRE stellt ein vielversprechendes Selbsthilfe-Werkzeug dar, welches EthnologInnen ins Feld mitnehmen können.

Eine Neurobiologie des Zitterns

Wie kommt es dazu, dass wir über Zittern muskuläre Verspannung und damit verbunden Stress abbauen können? Um diesen Zusammenhang zu verstehen, ist es hilfreich, den Entstehungskontext von TRE zu kennen. David Berceci, der Begründer von TRE, ist ausgebildeter klinischer Sozialarbeiter und Körperpsychotherapeut (Bioenergetischer Analytiker). Er arbeitete mehr als 15 Jahre in Konfliktgebieten in Afrika sowie im Nahen Osten (Berceci Foundation o.J.) und kam dort durch quasi ethnographische Beobachtungen zu Erkenntnissen, welche die Basis von TRE bilden. In einem Interview beschreibt er die empirisch fundierte Entwicklung seiner Ideen folgendermaßen:

„Ich war vor einigen Jahren während des Krieges im Libanon. Als ein Gebäude zerbombt wurde, ist mir aufgefallen, dass die Menschen sich als Reaktion auf diese Bedrohung verkrampften. Jeder Organismus reagiert in dieser Angstsituation gleichermaßen. Unsere Muskeln reagieren also nach einem Schema. Es handelt sich um einen neurologischen Prozess, der uns vor Gefahr schützen soll. Ich dachte mir: Wenn wir automatisch verkrampfen, dann müssen wir auch automatisch wieder locker lassen können. Die nächste Erfahrung, die ich machte, war in einem Luftschutzbunker. Es waren Kinder anwesend, und als die Bomben in unserer Nähe einschlugen, haben die Kinder begonnen zu zittern. Anhand der Reaktion der Kinder habe ich

festgestellt, dass das Zittern in unserer Natur liegt – zitternde Hände, schlotternde Knie. Als Erwachsene können wir diese Reaktionen unterdrücken, da sie mit Angst und Schwäche assoziiert werden. Die logische Konsequenz: Wir verkrampfen. Meine Schlussfolgerung: Ein verkrampfter Körper kann also durch Zittern gelöst werden.“ (Berceli, Prassl und Riedl 2012:54)

Diese Beobachtungen von Berceli werden bei TRE mit neueren neurophysiologischen Trauma- und Stresstheorien erklärt, in denen PTBS als Krankheitsbild eine zentrale Stellung einnimmt. Diese Ansätze gehen davon aus, dass unser Nervensystem und unsere Muskulatur eng miteinander verbunden sind (Fogel 2009:196). Das zeigt sich vor allem, wenn wir unter Stress stehen. Dann schüttet unser Körper automatisch biochemische Botenstoffe (sog. Stresshormone) aus, welche die Muskulatur aktivieren und uns dazu befähigen, auf die Situation mit Kampf, Flucht oder Erstarrung zu reagieren (ibid.:187). Diese Reaktion ist ein natürlicher Schutzmechanismus des menschlichen Organismus. Nach Berceli kann unser Körper von selbst wieder einen Ruhezustand herstellen, wenn er über Bewegung die Erregung abbaut (Berceli, Heinrich-Clauer und Schlippe 2006:216). Falls es nicht zu dieser Entladung kommt, bleibt der Körper allerdings weiterhin im Erregungszustand und versucht über das Ausschütten von biochemischen Botenstoffen den Prozess zu vervollständigen. „Es kann eine endlose und nicht zu stoppende neurobiologische Rückkoppelungsschleife entstehen, die die Person in einer Art psychophysischer Gefangenschaft hält“ (ibid.). Der Körper glaubt, weiterhin unter Gefahr zu stehen und bleibt im erregten Zustand. Erst wenn das zentrale Nervensystem dem Gehirn das Ende der Gefahr signalisiert, wird die neurobiologische Rückkoppelungsschleife durchbrochen und der Erregungszustand löst sich (ibid.).

Menschen und andere Säugetiere verfügen über eine körperlich angelegte Fähigkeit, mit der es möglich wird, diesen Kreislauf zu vervollständigen. Es handelt sich um den sogenannten „neurogenen Tremor“. Laut Berceli könnte das neurogene Zittern ein natürlicher Mechanismus sein, „um den Prozess der Entladung des unterbrochenen Bewegungsmusters von Kampf und Flucht zu vervollständigen“ (ibid.:217). Dieser natürliche Zittermechanismus kommt insbesondere bei Säugetieren vor, welche mit Schreckstarre auf Bedrohung reagieren, oder in Fällen, in denen Flucht- oder Kampfbewegungen unterbrochen oder verhindert werden.⁴ Obwohl auch Menschen die biologisch angelegte Fähigkeit besitzen, Stress „abzuzittern“, ist sie häufig kulturell überlagert, d.h., sie wird im Laufe des Lebens „wegsozialisiert“ (Berceli 2010:151–152).

⁴ Wir danken Barbara Oles für diese wichtige Präzisierung. Eine unterbrochene Fluchtbewegung bei einem Eisbären kann man in diesem Video (YouTube 2014) gut beobachten. Die Verhinderung einer Kampf- und Fluchtbewegung bei einem Pferd wird hingegen in folgendem Filmclip (YouTube 2013) deutlich.

Eine kulturelle Perspektive aufs Zittern

In unserem eigenen kulturellen Kontext sind Zittern und Schütteln meist negativ behaftet. Oft wird Zittern mit Angst assoziiert (vgl. Berceli 2010:151). So spricht man beispielsweise in der deutschen Sprache davon, „vor Angst zu zittern“, und im Englischen ist die Redewendung „trembling with fear“ verbreitet. Auch in der Wissenschaft werden Zittern und Schütteln schon seit langem als beunruhigendes Symptom oder neurologische bzw. psychologische Störung angesehen (vgl. Eliade 1964:23–24; Berceli und Napoli 2007:6; Keeney 2007:4). Vor diesem Hintergrund merkt der Kybernetiker und Psychotherapeut Bradford Keeney kritisch an, dass „die Negierung des zitternden Körpers das letzte große Tabu unserer Zeit“ sei (2007:5, eigene Übersetzung). Im Kontrast zu unserer eigenen Gesellschaft findet man in der ethnologischen Literatur Beispiele dafür, dass kulturelle Gruppen Zitterpraktiken in Heilungskontexten einsetzen. Einen besonders elaborierten Einsatz des Schüttelns und Zitterns in therapeutischen Kontexten findet man beispielsweise in den Heiltänzen der San-Gruppe der Ju|’hoansi (siehe z.B. Katz, Biesele und St. Denis 1997; Keeney 2007). Es existieren aber auch Berichte über Zitterpraktiken bei SchamanInnen in Nord- und Südamerika sowie in Sibirien (Riboli 2002:165; Tedlock 2005:84). Keeney (2007) und Schweitzer (im Druck) stellen diese und weitere Praktiken an anderer Stelle ausführlicher dar. Diese kultur- und sozialwissenschaftlichen Perspektiven auf das Zittern werden von neueren Traumatheorien unterstützt (siehe oben), welche postulieren, dass neurogenes Zittern kein pathologisches Symptom ist, sondern ein natürlicher Heilungsmechanismus nach traumatischen Ereignissen (vgl. Berceli und Napoli 2007:6). Damit stellt TRE eine Möglichkeit dar, das körperliche Potential von Zittern zum Stressabbau auch in unserem eigenen kulturellen Kontext wieder zu reaktivieren.

TRE in der Praxis

TRE besteht aus einer Abfolge von sieben einfachen Körperübungen, die im Stehen beginnen und in einer liegenden Position enden. Die Übungen stammen teilweise aus Yoga, Tai Chi, asiatischen Kampfkünsten und der Bioenergetischen Analyse (Berceli 2013:36). Es handelt sich um Bewegungen, die viele vielleicht aus anderen Kontexten als Dehn-, Kraft- und Gelenksmobilisationsübungen kennen (siehe Abb. 1 & 2).⁵ Die Übungen dehnen und ermüden die Muskulatur sowie das Bindegewebe und bereiten damit den Körper auf das neurogene Zittern vor. Die beiden Psoas-Muskeln (*Psoas major* und

5 Entsprechend des „Anthropology & Art“ Themenschwerpunkts dieser Ausgabe haben wir für diesen Artikel eine reduzierte und künstlerisch-verzerrende Darstellung der Körperübungen gewählt. Sie sollen nicht der Nachahmung dienen, aber einen Eindruck von der prozessualen Natur der Übungen geben. TRE kann in Gruppen- und/oder Einzelstunden bei TRE-Anbietern (*TRE providers*) oder mit Hilfe der Bücher von David Berceli (2005; 2008; 2013) erlernt werden.

Psoas minor), die ihren Ursprung an den Lendenwirbelkörpern haben und am kleinen Rollhügel (*Trochanter minor*) des Oberschenkelknochens ansetzen, spielen in diesem Zusammenhang eine besondere Rolle. Denn es ist dieses Muskelpaar, das sich bei Bedrohung zum Schutz des Unterleibs kontrahiert und den Körper in eine Kauerhaltung versetzt. Damit der Organismus nach Beendigung der Gefahr wieder zur Ruhe kommen kann, müssen sich die Psoas-Muskeln entspannen (Berceli, Heinrich-Clauer und Schlippe 2006:218). Wenn das neurogene Zittern durch TRE aktiviert wurde, löst es sukzessive tiefsitzende Spannungen im Psoas und in anderen Muskeln.



Abb. 1: Eine unvollständige Auswahl von Übungen aus der TRE-Serie, Teil 1; siehe Fußnote 5 (Fotoserie: Kathrin M. Gradt)

Der Begriff „Zittern“ beschreibt die Praxis allerdings nur unzureichend. Vielmehr zittert der Körper nicht nur, sondern schüttelt sich, vibriert, zuckt oder wippt auf und ab. Obwohl dieser Prozess autonom geschieht, kann er jederzeit durch das Ausstrecken der Beine beendet werden. Das Zittern und die anderen Bewegungen signalisieren dem Nervensystem über die Entspannung der Muskulatur, dass die Gefahr beendet ist. Dadurch werden die Stresshormone abgebaut und die natürliche Selbstregulation des Körpers wieder hergestellt (Berceli 2010).



Abb. 2: Eine unvollständige Auswahl von Übungen aus der TRE-Serie, Teil 2 (Fotoserie: Kathrin M. Gradt)

Einsatzbereich und Wirksamkeit

TRE wurde von David Berceli zu Beginn für größere Bevölkerungsgruppen in Ländern des globalen Südens entwickelt, die nur begrenzten oder gar keinen Zugang zu therapeutischer Infrastruktur haben (Berceli 2010:153).

Das Entspannungsverfahren ist als Selbsthilfemittel konzipiert (Berceli 2013:83) und wurde in stark traumatisierenden Kontexten entwickelt, in denen es auch weiterhin genutzt wird, um Menschen eine Linderung von Traumafolgen zu ermöglichen. So wurde TRE beispielsweise 2009 nach dem Erdbeben in Sichuan, 2011 nach den rechtsextremistischen Terroranschlägen in Norwegen und im selben Jahr nach dem Tsunami und Reaktorunfall in Japan eingesetzt (Steckel 2013:9). Darüber hinaus wird TRE auch zum Trauma- und Stressabbau bei Einsatzkräften der Feuerwehr und Polizei sowie bei SoldatInnen verwendet (ibid.). Es hat sich aber auch gezeigt, dass die Methode zur Bewältigung jeglicher Form von Spannungen, Stress und schwierigen Erlebnissen hilfreich sein kann (Berceli Foundation o.J.). Daher wird TRE mittlerweile in einer Vielzahl von Kontexten wie der Beratung, der Physiotherapie, der Psychotherapie, dem Gesundheitswesen, im Sport und in Schulen eingesetzt (Barbara Oles, zertifizierende TRE Trainerin, E-Mail an Erwin Schweitzer, 7.10.2014).

Die Wirksamkeit von TRE belegen mittlerweile einige Pilot-Studien, deren Ergebnisse im Rahmen von Hochschulschriften (Berceli 2009; McCann 2011) sowie einem Artikel (Berceli et al. 2014) veröffentlicht wurden. Die Studien zeigen, dass TRE Angst verringert und die Stresserholung unterstützt (Berceli 2009), Angst signifikant reduziert und das allgemeine Wohlbefinden steigert (McCann 2011) bzw. die Lebensqualität erhöht (Berceli et al. 2014). Eine weitere noch unveröffentlichte Studie (Nibel im Druck) attestiert TRE stimmungsaufhellende Effekte und die Reduktion von Schmerzen und anderen Beschwerden. Auch unsere eigenen Selbsterfahrungsprotokolle über das regelmäßige Praktizieren von TRE zeugen von einer deutlichen Verbesserung unserer Lebendigkeit, Präsenz und emotionalen Befindlichkeit. Im Zuge der Selbsterfahrung haben wir über einen Zeitraum von drei Monaten mindestens zwei Mal pro Woche TRE praktiziert. In den Protokollen beschrieben wir einerseits qualitativ vor und nach den Übungen, wie wir uns körperlich, seelisch-emotional und geistig fühlten. Andererseits maßen wir mittels einer elf-teiligen Skala (0-10) unsere Lebendigkeit, Präsenz und emotionale Befindlichkeit. Wir bemerkten, dass sich nach TRE die Werte der drei Variablen zwischen einem und drei Punkten zum Positiven veränderten.

TRE und Feldforschung

TRE fördert die Perspektive, dass EthnologInnen nicht nur einen Geist, sondern auch einen Körper zum Forschen besitzen, und auch dieser Körper kann während der Feldforschung großem Stress ausgesetzt sein. Die Übungen, welche das stress- und spannungslösende Zittern hervorrufen, können leicht vor der Feldforschung erlernt und danach im Feld praktiziert werden.⁶

6 Wir empfehlen allen Interessierten, bereits vor der Feldforschung eine gewisse Zitterroutine zu entwickeln und die verschiedenen Tremorspielarten des Körpers in einer gewohnten Umgebung zu erkunden.

Sie sind unauffällig, weil sie an weitverbreitete Kraft- und Dehnungsübungen erinnern. Obwohl die Übungen auf manche Menschen befremdlich wirken könnten, werden sie wahrscheinlich in den meisten kulturellen Kontexten nicht als anstößig empfunden. Darüber hinaus kann der neurogene Tremor, sobald seine Aktivierung nach einigem Üben beherrscht wird, auch subtil und ohne vorbereitende Übungen ausgelöst werden. So wird es für EthnologInnen möglich, Stress und Anspannung im Bett, in der Hängematte oder auf Outdoor-Matratzen (oder worauf auch immer man im Feld schläft) als Teil der morgendlichen oder abendlichen Alltagsroutine zu lösen. Dadurch kann TRE weniger auffällig und daher kultursensibler als Joggen, Krafttraining und Gymnastik sein. Die potentielle kulturelle Sensibilität ist aber nicht der einzige Vorteil gegenüber den genannten Sportarten. Während diese nur oberflächliche Anspannungen im Körper lösen können, kann TRE tiefsitzende Verspannungen, die Stress- und Traumafolgen sind, abbauen (Berceli 2013:36). Auf diese Weise verwendet, könnte TRE ein praktisches Werkzeug zur Prävention eines Post-Feldforschungstraumas sein. Jedoch kann man TRE auch im Anschluss an eine Feldforschung erlernen und praktizieren, um mit den Stressfolgen besser umzugehen.

Neben den wichtigen positiven Effekten auf das persönliche Wohlbefinden von EthnologInnen während und nach der Feldforschung glauben wir, dass TRE zusätzliche vorteilhafte Nebeneffekte haben kann. Wenn EthnologInnen entspannter im Feld sind, können sie auch eher eine gute Beziehung zur ihren InformantInnen aufbauen. Dies könnte umgekehrt zu besseren Forschungsergebnissen führen. Wir haben bereits damit begonnen, TRE an KollegInnen weiterzugeben. Sie haben das Zittern als entspannend und freudvoll empfunden. Noch fehlt es an umfassenden Rückmeldungen aus der Feldforschung. Die positiven Erfahrungen von anderen Menschen, die längere schwierige Auslandsaufenthalte absolvieren, stimmen uns jedoch optimistisch, was die positiven Effekte von TRE auf EthnologInnen angeht.

Fazit

Vielleicht fällt es EthnologInnen mit TRE leichter, die Tatsache anzuerkennen, dass sie als ForscherInnen nicht nur einen analytischen Geist, sondern auch einen empfindsamen Körper haben, der während der Feldforschung potentiell unter Stress leidet. TRE bietet EthnologInnen eine Möglichkeit, dem Körper die notwendige Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schenken, um erfolgreich auf Malinowskis Spuren zu wandeln, ohne aber notwendigerweise in denselben Blues wie er zu verfallen. Auf Grund unserer eigenen Erfahrungen sind wir davon überzeugt, dass EthnologInnen von den stress- und spannungsreduzierenden Effekten von TRE vor, während und nach Feldforschungen profitieren werden. Deshalb hoffen wir, mit diesem Beitrag eine fachinterne Diskussion über die Notwendigkeit der Vermittlung von Stress- und Traumabewältigungsmaßnahmen an EthnologInnen anzuregen.

Literatur

Berceli Foundation

o.J. Benefits of TRE. Electronic document

http://www.bercelifoundation.org/s/1340/aff_2_interior.aspx?sid=1340&gid=1&pgid=381, accessed October 17, 2014.

o.J. Our Founder and History. Electronic document

http://www.bercelifoundation.org/s/1340/aff_2_interior.aspx?sid=1340&gid=1&pgid=359, accessed October 17, 2014.

Berceli, David

2005 Trauma Releasing Exercises. A revolutionary new method for stress/trauma recovery. Charleston, S.C: Create Space Publishers.

2008 The revolutionary trauma release process. Transcend your toughest times. Vancouver: Namaste Pub.

2009 Evaluating the effects of stress reduction exercises employing mild tremors study. A pilot study. PhD Dissertation. Phoenix.

2010 Neurogenes Zittern. Eine körperorientierte Behandlungsmethode für Traumata in großen Bevölkerungsgruppen. Trauma & Gewalt, 4(2):148–157.

2013 Körperübungen für die Traumaheilung. Forum der Bioenergetischen Analyse Spezial. Papenburg: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V.

Berceli, David, Vita Heinrich-Clauer und Arist von Schlippe

2006 „... dem Körper zu erlauben, sich laufend selbst zu heilen“. PiD - Psychotherapie im Dialog, 7(2):215–219.

Berceli, David und Maria Napoli

2007 A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma Prevention Program for Social Work Professionals. Complementary Health Practice Review, 11(3):1–13.

Berceli, David, Valerie Prassl und Elisabeth Riedl

2012 Durch Zittern zur Tiefenentspannung. Ursache und Wirkung, (79):54–57.

Berceli, David, Melanie Salmon, Robin Bonifas und Nkem Ndefo

2014 Effects of Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors on Quality of Life Among Non-professional Caregivers. A Pilot Study. Global Advances in Health and Medicine, 3(5):45–48.

Breslau, Joshua

2004 Introduction: Cultures of Trauma: Anthropological Views of Post-traumatic Stress Disorder in International Health. Culture, Medicine and Psychiatry, 28(2):113–126.

- Connorton, Ellen, Melissa J. Perry, David Hemenway und Matthew Miller
2012 Humanitarian Relief Workers and Trauma-related Mental Illness.
Epidemiologic Reviews, 34(1):145–155.
- Eliade, Mircea
1964 *Shamanism. Archaic techniques of ecstasy*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Fogel, Alan
2009 *Body sense. The science and practice of embodied self-awareness*. The Norton series on interpersonal neurobiology. New York: W.W. Norton.
- Hovland, Ingie, Hg.
2009 Fieldwork support. Theme issue, *Anthropology Matters*, 11(2).
- Howell, Nancy
1990 *Surviving fieldwork. A report of the Advisory Panel on Health and Safety in Fieldwork*, American Anthropological Association. A special publication of the American Anthropological Association, 26. Washington, D.C: American Anthropological Association.
- ICD-Code
2014 ICD-10-GM-2014 F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung ICD10. Electronic document, <http://www.icd-code.de/icd/code/F43.1.html>, accessed November 7, 2014.
- Irwin, Rachel
2007 Culture shock. Negotiating feelings in the field. *Anthropology Matters Journal*, 9(1):1–11.
- Jones, Bronwyn, Julia Müller und Andreas Maercker
2006 Trauma and Posttraumatic Reactions in German Development Aid Workers: Prevalences and Relationship to Social Acknowledgement. *International Journal of Social Psychiatry*, 52(2):91–100.
- Jong, Joop T. V. M. de
2005 Analysing critique on PTSD in an attempt to bridge anthropology and psychiatry. *Medische Anthropologie*, 17(1):91–106.
- Katz, Richard, Megan Biesele und Verna St. Denis
1997 *Healing Makes Our Hearts Happy. Spirituality and Cultural Transformation Among the Kalahari Jul'hoansi*. Rochester, Vermont: Inner Traditions.
- Keeney, Bradford
2007 *Shaking medicine. The healing power of ecstatic movement*. Rochester Vt: Destiny Books.
- Malinowski, Bronislaw
1985 *Ein Tagebuch im strikten Sinn des Wortes. Neuguinea, 1914 - 1918*. Hrsg. von Fritz Kramer; Bd. 4,1. Frankfurt am Main: Syndikat.

- McCann, Taryn
2011 An Evaluation of the Effects of a Training Programme in Trauma Release Exercises on Quality of Life. Minor dissertation, Cape Town.
- McEachran, Rich
2014 Aid workers and post-traumatic stress disorder. *The Guardian*, March 3, 2014.
- Nibel, Hildegard
im Druck Let us shake it, Baby! oder TRE Trauma Releasing Exercises als neues vielversprechendes Angebot in der betrieblichen Gesundheitsförderung? In *VerANTWORTung für die Arbeit der Zukunft*. Dokumentation des 61. Arbeitswissenschaftlichen Kongresses Karlsruhe 25.-27.02.2015. GfA, Hg. Dortmund: GfA-Press.
- Oberg, Kalervo
1960 Culture shock. Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7:177–182.
- Pollard, Amy
2009 Field of screams. Difficulty and ethnographic fieldwork. Theme issue, “Fieldwork support,” *Anthropology Matters*, 11(2):1–24.
- Riboli, Diana
2002 Trances of Initiation, Incorporation and Movement. Three Different Typologies of the Shamanic Trance. *Shaman*, 10(1 & 2):161–180.
- Schweitzer, Erwin
im Druck “Trembling with joy”. *Anthropology, trembling practices worldwide and TRE*. In *The Role of the Tremor Release Mechanism in the Body’s Self-Healing Process*. David Bercei, Hg.
- Steckel, Heiner
2013 Vorwort zur 3. und 4. Auflage. In *Körperübungen für die Traumheilung*. David Bercei, Pp. 9–10. Forum der Bioenergetischen Analyse Spezial. Papenburg: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V.
- Tedlock, Barbara
2005 *The woman in the shaman’s body. Reclaiming the feminine in religion and medicine*. New York: Bantam Books.
- Vogel, Gwen, Justin Stiebel, and Rachele Vogel
2011 Reentry Trauma. The Shock of Returning Home. *Psychology International*, 22(4):8–9.
- Young, Allan
1995 *The Harmony of Illusions. Inventing Post-Traumatic Stress Disorder*. Princeton: Princeton University Press.

YouTube

2013 Mara trembling from the hunters. Electronic document, <https://www.youtube.com/watch?v=YoBoGuroMjQ>, accessed December 1, 2014.

YouTube

2014 Polar Bear trembling. Electronic document, <https://www.youtube.com/watch?v=H5LyRrJimaI>, accessed December 1, 2014.

Erwin Schweitzer ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Ethnologie an der Universität Hamburg und TRE Provider i.A.

Kathrin M. Gradt ist freie Kultur- und Sozialanthropologin und TRE Provider i.A.