

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

OT 1

ASMR-Video Pinsel

Good evening, everyone. It's so good to see you again this month.

Today, I am gonna bring you a brush video. (10)

Regie: (Blende, unter Text weiter)

Autor 1

Eine junge Frau, Mitte zwanzig, lange rote Haare, strahlend weiße Zähne.

Das kann man besonders gut sehen, weil sie sehr nah an der Kamera ist, mit der sie ihr Youtube-Video aufzeichnet. (15)

OT 2

ASMR-Video Pinsel

weiter (5)

Autor 2

Sie hält einen Kosmetik-Pinsel mit schwarzen und weißen Borsten in die Kamera. Sieht aus wie eine dieser Schmink-Anleitungen, wie man sie häufig auf Youtube findet. Aber sie schminkt sich nicht. Stattdessen tut sie so, als würde sie dem Betrachter des Videos, also mir, eine Behandlung mit dem Pinsel verpassen. (20)

OT 3

ASMR-Video Pinsel

weiter (5)

Autor 3

Ich weiß nicht mehr, ob es dieses Video war, durch das ich auf die ganze Sache gestoßen bin, oder ein anderes. Schließlich gibt es davon eine ganze Menge auf Youtube - Unmengen eigentlich. Und viele davon ähneln sich sehr stark. Junge, hübsche Frauen, zwischen zwanzig und dreißig, inszenieren eine Rollenspiel-artige Situation – einen Besuch im Wellness-Studio, beim Arzt, im Schönheitssalon oder beim Friseur. Und immer taucht in der Überschrift der Filme oder in den Kommentaren darunter diese Buchstabenkombination auf. A-S-M-R. (35)

(1:25)

Regie: Musik

psychedelisch, wabernd, meditativ

OT 5

Paula Denner

Das beginnt mit einem Kribbeln im Kopf.

Titelansage 1

Flüstern im Netz, Kribbeln im Kopf

OT 6

Nicolas Semak

Ich merke, dass da so eine ganze starke innere Ruhe auftritt.

OT 7

Niels Galley

Und das wird eben fast ausschließlich geflüstert.

Titelansage 2

Das unerforschte Phänomen ASMR

OT 8

Jenn Allen

Autonomous Sensory Meridian Response. Probably longer than I should've named it.

OT 9

Alexander Graf

In den USA ist das schon ein regelrechter Hype

OT 10

Donna

Es gibt auch viele Wissenschaftler, die das bezweifeln, dass das Phänomen überhaupt existiert.

Titelansage 3

Eine Recherche von Christian Möller

OT 11

Marc Bangert

Jetzt am Anfang muss man erst mal sich vortasten und explorieren.

(2:30)

Regie: Geräusch
Computertastatur

Autor 5

A-S-M-R. Ich gebe die Buchstabenkombination ins Suchfeld bei Youtube ein. Und bekomme rund zwei Komma drei Millionen Treffer. Nicht schlecht.

O-Ton-Collage
ASMR-Videos
liegt unter

Autor 6

Ich schaue mir ein paar der Videos an. Und trete ein in eine seltsame Parallelwelt. Neben weiteren Wellness-Studio-Rollenspielen finde ich eine ganze Reihe von sogenannten Tutorials - Filme, in denen vorgeführt wird, wie man Handtücher faltet oder Halstücher drapiert. Russische Grammatik-Lektionen. Und alle sind sie in diesem sanften, ja besänftigenden Tonfall gesprochen. Viele sogar geflüstert. (25)

O-Ton-Collage
ASMR-Videos

Autor 7

Überhaupt scheint bei einigen das Hören wichtiger zu sein als das Sehen. Man sieht nämlich nichts. Außer vielleicht zwei Hände, die in einer Zeitschrift blättern. Mit Geschenkpapier rascheln. Oder mit unendlicher Geduld ein Überraschungsei aus der Folie wickeln. 20, 30, 40 Minuten lang.

O-Ton Collage
ASMR-Videos

Geräusch

Computer-Tastatur

OT 12

Christian Möller

Autonomous sensory meridian response, Klammer auf, ASMR, Klammer zu, is a neologism for a recently described perceptual phenomenon...(5)

Autor 8

Im Internet muss ich nicht lange suchen. Knapp 3 Millionen Treffer gibt's bei Google. Gleich der erste davon. Ein englischer Wikipedia-Artikel. ASMR, heißt es da, steht für "Autonomous Sensory Meridian Response". Was übersetzt ungefähr "Autonome Sinnliche Meridian-Reaktion" heißt und mir leicht esoterisch vorkommt. Meridiane – sind das nicht diese Dinger aus der chinesischen Medizin, durch die angeblich die Lebensenergie fließt? Na, egal. ASMR, lese ich weiter, steht für ein bestimmtes angenehmes kribbelndes Gefühl im Kopf, unter der Schädeldecke, am Rücken oder anderen Randregionen des Körpers, hervorgerufen durch auditorische, visuelle, olfaktorische oder kognitive Stimuli. (45)

OT 12

...olfactory or cognitive stimuli.

Autor 9

Aha. Das heißt also im Wesentlichen: Die Leute, die ASMR haben, bekommen Kribbelgefühle im Kopf, wenn sie jemanden flüstern hören. Wenn

sie anderen beim Falten von Handtüchern zusehen. Oder wenn mit Papier geraschelt wird. Alexander Graf ist einer, dem das so geht.

Regie: Atmo Café

OT 13

Alexander Graf

ASMR ist ein sehr entspannendes Gefühl, das im Kopf beginnt und sich in etwa so anfühlt wie eine Gänsehaut im Kopf. Das breitet sich (...) langsam im Körper aus, es geht bis in die Arme und bis in die Beine, je nach Stärke. (15)

Regie: Blende, läuft dann als Atmo weiter)

(5:00)

Autor 10

Graf ist 24, arbeitet im Online-Marketing und betreibt in seiner Freizeit das deutsche ASMR-Forum. Rund hundert Nutzer aus Deutschland tauschen sich dort über ihre Erfahrungen mit ASMR aus. Er selbst kennt die Kribbelgefühle schon seit seiner Kindheit. (20)

OT 14

Alexander Graf

Die ersten Male, wo ich mich dran erinnern kann, ist, dass ich bei Verwandten war und dort Personen mit ner besonderen Stimmlage gesprochen haben. Und da hab ich gemerkt, dass sich bei mir im Kopf etwas ganz gut anfühlt. (15)

Autor 11

Betäubt habe er sich manchmal gefühlt. Sich aber nichts weiter dabei gedacht. (5)

OT 15

Alexander Graf

Ich hab dem zuerst gar nicht so viel Beachtung geschenkt, weil ich gedacht hab, das ist eigentlich normal. Hat jeder. (10)

Autor 12

Vielleicht nicht jeder. Aber doch einige. Das hat Alexander Graf festgestellt, als er im Internet nach einem Grund für das seltsame Gefühl recherchiert hat. (10)

(6:00)

OT 16

Alexander Graf

Ich hab auch sowas wie "Kribbeln im Kopf" gesucht. (5)

Autor 13

Dabei fiel dann der Begriff ASMR. Auf amerikanischen Internetseiten wurde darüber diskutiert. (5)

OT 17

Alexander Graf

Also, in den USA ist das n regelrechter Hype. Da sind 100 Tausend Suchanfragen monatlich nach ASMR. Ne riesengroße Community. (10)

Autor 14

Im deutschen Web ist der Begriff noch nicht so bekannt. Rund dreieinhalb Tausend Suchanfragen gibt es hier pro Monat. Tendenz steigend. (10)

Regie: Musik

und

Video-Collage

Geräusch

Computertastatur

OT 32

Christian Möller

Sehr geehrte Damen und Herren....(5)

Autor 15

Ich will wissen, was es mit ASMR auf sich hat. Ich schreibe Mails an Wissenschaftler – Mediziner, Neurologen, Psychologen. Hirnforscher. Ob jemand bereit ist, mir eine Einschätzung zu geben? Mal sehen. Im Wikipedia-Artikel werden ein paar Wissenschaftler zitiert, die das Phänomen grundsätzlich für möglich halten. Aber Forschung dazu gibt es scheinbar bisher noch nicht. (25)

OT 18

Christian Möller

...würde ich mich freuen, von Ihnen zu hören. Mit freundlichen Grüßen.
So.

Regie: (E-Mail-Absendegeräusch "Swoosh!")

Mal sehen was passiert. (5)

Regie: Musik kurz frei
dann dazu Video-Collage
Knistern, Rascheln etc.

(7:00)

OT 19

Paula Denner

Das beginnt mit einem Kribbeln im Kopf. (5)

OT 20

Donna

Und es lässt sich (...) mit einer Kopfmassage vergleichen, die man beispielsweise beim Friseur bekommt, wenn man sich da die Haare waschen lässt. (15)

OT 21

Nicolas Semak

Also ich merke, dass da so eine ganze starke innere Ruhe auftritt. Eine starke Entspannung, die sich so breit macht und das hat was fast von einer Paralyse, die ich spüre. (15)

OT 22

Paula Denner

Für mich persönlich läuft es so ab, (...) dass es sich dann entlang des Rückgrats in den Rest des Körpers ausbreitet, wobei die Muskeln sich dann gleichzeitig wie gelähmt, aber auch irgendwie belebt anfühlen. (...) Und je nach Tageszeit oder Länge des Videos ist es dann auch keine Seltenheit, dass ich davon einschlafe. (20)

(7:55)

Autor 16

Ich führe Interviews mit weiteren ASMR-Betroffenen. Obwohl das wohl der falsche Begriff ist. Dass das eine angenehme Erfahrung sei, darin sind sich meine Gesprächspartner einig.

OT 23

Donna

Also bei mir funktionieren halt sogenannte unboxing-Videos gut. Das sind halt Videos in denen Leute vor der Kamera irgendwelche Gegenstände auspacken, die sie sich gekauft haben. Zum Beispiel ein Handy oder weiß ich nicht ein Tablet oder irgendwas. Und es ist eigentlich so der Prozess des Auspackens der mich fasziniert und halt die Geräusche, die dabei verursacht werden. Also zum Beispiel das Knistern von Verpackung, von Plastik. (20)

OT 24

Nicolas Semak

Grundsätzlich sind Situationen wo Leute arbeiten, habe ich das sehr oft. Also, wenn Leute an einem Tisch sitzen und jeder für sich an einem Laptop arbeitet und dann ist es schon die Mischung aus der Situation und den Geräuschen, die da entstehen. Also, wenn jemand auf einer Tastatur herumtippt oder vielleicht irgendwie mit den Fingern tippelt vor sich hin wispert. (25)

OT 25

Paula Denner

Es hat definitiv mehr als nur eine technische Komponente, die man

einfach so mit einem bestimmten Geräuschemuster reproduzieren könnte. Eine sehr menschliche Komponente, die auch mit Empathie was zu tun hat und mit Vertrauen. (...) Und dieses Vertrauen wird hergestellt hauptsächlich durch das demonstrative Waltenlassen von Sorgfalt und von Genauigkeit und eine besondere Zugewandtheit, entweder zu Details irgendeiner Sache mit einer gewissen Hingabe oder diese Sache ist sehr austauschbar, das kann ganz genauso auch der Zuschauer selber werden.

(10:00)

OT 26

Christian Möller

(liest Brief vor): Sehr geehrter Herr Möller...für ihre Anfrage...leider können wir...bei uns dazu keinerlei Expertise vorhanden ist..wünsche ihnen aber für ihre Recherche...(15)

Autor 17

Die ASMRler sprechen gern über ihre Erfahrungen. Die Wissenschaftler sind da schon zurückhaltender. Psychologen, Neurologen, Hirnforscher – ich hole mir eine freundliche Absage nach der anderen. Keine Kompetenz, noch nicht erforscht, tut uns leid, viel Erfolg noch. Vielleicht ist es für die einfach zu heikel, sich zu einer Sache zu äußern, die sich am Ende einfach als ein Hirngespinnst erweisen könnte?

Geräusch

Skype-Anruf-Ton

Autor 18

Anruf von Jenn Allen aus New York. Mit ihr habe ich mich für ein Interview per

Skype verabredet. Allen ist nämlich, wenn man so will, Schuld daran, dass nun so viele Leute über etwas namens ASMR reden. Sie hat sich den medizinisch klingenden Namen für das Phänomen ausgedacht. (20)

OT 28

Jenn Allen

Autonomous Sensory Meridian Response. (...) Probably longer than I should've named it. (5)

(11:00)

OT 29

Jenn Allen

It was my attempt to give a name that described all the key characteristics...(5)

Regie: (Blende, läuft unter Text weiter)

Autor 18

Der Name, erklärt sie, sollte die Schlüsselcharakteristika des Gefühls beschreiben. "Autonom" zum Beispiel steht dafür, dass die Trigger von ASMR so vielfältig sind. Und es sollte ein Terminus sein, der nichts mit "Kribbeln", oder gar "Orgasmus" zu tun hat. Solche Begriffe ließen ASMR wie einen seltsamen Fetisch aussehen. Und hielten Leute davon ab, darüber zu reden. Inzwischen bessere sich das. Und die Leute glaubten nicht mehr, dass sie mit ihren Erfahrungen allein sind. (30)

OT 30

Jenn Allen

...word is getting around, that this is not something that they experience

alone...(5)

Autor 19

Durch den Namen ASMR haben die Leute leichter die Chance, auf andere zu stoßen, die ähnliche Erfahrungen machen wie sie. Das war Allens Idee. Und sie scheint zu funktionieren. Seit 2010, als sie ihn in einer Facebook-Gruppe erfand, geht die Zahl der Suchanfragen bei Google weltweit steil nach oben. Von rund dreitausend Anfragen monatlich auf bis zu 100 Tausend in den Jahren 2012 und 2013. Die meisten davon kommen aus den USA und anderen anglophonen Ländern. Doch geographisch ist ASMR anscheinend nicht beschränkt. (35)

OT 31

Jenn Allen

We can say for sure that ASMR...(5)

(12:20)

Autor 20

Auf allen Kontinenten gebe es ASMR, sagt Jenn Allen, es seien die meisten größeren Ethnien vertreten. Insgesamt seien es eher jüngere Menschen, was aber wohl damit zu tun habe, dass sich vieles im Internet abspiele. (15)

OT 32

Jenn Allen

...that it is on the internet. (5)

Autor 21

Die Annahmen beziehen sich auf die statistischen Erhebungen, die sie und ihre Mitstreiter aus der "ASMR Support and Research Group" in den letzten

zwei Jahren gemacht haben. Keine professionelle Forschungsorganisation, wie Allen betont, sondern Freiwillige, die dazu beitragen wollen, dass ASMR erforscht wird. Und weil bis dahin keine Wissenschaftler sich der Sache angenommen hatten, fingen sie an, ihre eigene Forschung zu betreiben. Unter anderem mit Fragebögen im Internet. (35)

OT 33

Jenn Allen

These are preliminary data...(5)

(14:00)

Autor 22

Die Daten, die dabei erhoben wurden, sind vorläufig, das ist den Hobbyforschern klar. Ihre Arbeit, sagt Allen, sei vor allem dazu da, um Aufmerksamkeit bei Wissenschaftlern zu wecken. Und das scheint geklappt zu haben. Immer mehr Interessierte melden sich, Neurologen, Psychologen. Einige Forschungsvorhaben laufen bereits. In rund einem Jahr, vermutet Allen, werde es schon Ergebnisse geben.

OT 34

Jenn Allen

...solid results from a number of different scientists.

Musik-Trenner oder direkt dran?

Autor 23

Auch bei mir hat sich nach all den Absagen doch noch ein Wissenschaftler gemeldet.

OT 35

Niels Galley

Ja, also, mein Name ist Niels Galley. Und meine Vorgeschichte ist, dass ich mich mit sensorischen Phänomenen beschäftigt habe, als ich noch an der Uni war...(15)

Autor 24

Galley ist emeritierter Professor für Biopsychologie von der Uni Köln. Wir sitzen in seinem kleinen, mit Büchern vollgestopften Arbeitszimmer im Keller seines Hauses. Forschung speziell zu ASMR hat er zwar nicht betrieben, aber er hat sich einige ASMR-Videos für mich angesehen und ist bereit, mir eine Einschätzung zu geben. (25)

OT 36

Niels Galley

Alle die ich mir angeguckt habe, hinterlassen das Gefühl, dass der Betreffende sehr nahe bei mir ist, obwohl dieser Medienzustand ja einem ganz klar macht, dass im Grunde eine erhebliche Entfernung besteht, aber der ganz nahe Ton induziert tatsächlich das Gefühl der Betreffende ist mir ja ganz nah. Und das wird eben sehr gerne geflüstert und fast ausschließlich geflüstert. (25)

(15:30)

Autor 24

Die Suggestion von Nähe erklärt nicht nur das Flüstern, sondern auch die Geräusche wie Papierrascheln, Knistern mit Folie, die für viele ASMR-Trigger sind und in den Videos dementsprechend oft auftauchen. Verstärkt sehr oft durch eine Aufnahme, die die hohen Frequenzen der Klänge stark betont. Ein aus der Psychoakustik bekannter Effekt.

OT 37

Niels Galley

Entfernungshören ist frequenzabhängig. Das heißt, alles was aus weiterer Entfernung kommt, hat in erster Linie tiefe Frequenzen, weil die hohen werden von der Umgebung weggefiltert. Das heißt (...) hohe Frequenzen, denen die Tiefen fehlen, induziert automatisch eher Nähe der betreffenden Quelle. Das heißt also, man würde sofort sagen können, allein aus hohen knisternden Geräuschen, das muss nahe sein. (30)

Autor 25

Das werde aber nicht automatisch als positiv empfunden...(5)

OT 38

Niels Galley

...weil die Nähe ist potentiell gefährlich. Und dieses potentielle Gefährlichkeitsgefühl macht auch einen Aktivierungszustand des prickelnden. Es könnte ja gefährlich sein. (...) Sexuelle Beziehungen sind ja prickelnd, die sind nicht nur Wellness sondern auch irgendwie aufregend. (20)

Autor 26

Auch diese Aufregung sei Teil der ASMR-Erfahrung, vermutet Galley. Allerdings überwiege irgendwann wohl der entspannende, beruhigende Effekt, den wir mit Nähe verbinden – schon seit der Kindheit, wenn uns die Eltern in den Armen hin und her wiegen. Und dabei in ähnlich besänftigendem Ton mit uns sprechen wie man es oft in den ASMR-Videos hört. (25)

OT 39

Niels Galley

Das ist ja sehr beruhigend auch. Das heißt, es wird sehr klar, obwohl der nahe ist und unerwartete Nähe eher als gefährlich angesehen wird, (...) ist erwartete und zugelassene Nähe, die noch dazu sozusagen die negative Emotionierung vermeidet, beruhigend, positiv, ja opioidausstoßend. Jetzt sind wir mal bei ganz wichtigen Sachen, weil unser Wellness-Gefühl, unser Glücksgefühl, läuft über ein Transmittersystem, was wir Opiode nennen. (25)

Autor 27

Genauer gesagt: sogenannte Endorphine, körpereigene Botenstoffe, die unter anderem dazu dienen, unser Schmerzempfinden zu regeln. Sie sind vermutlich mit verantwortlich für das Entstehen von Euphorie-Zuständen. Durch Hautberührung können Endorphine ausgeschüttet werden. Und das sogar dann, wenn die nur indirekt stattfindet, also zum Beispiel, wenn jemand in einem ASMR-Video so tut, als würde er mir eine Kopfmassage verabreichen, kann das für eine solche Ausschüttung sorgen. Ein ähnlicher Effekt also, wie die seit den 90er Jahren bekannten Spiegelneuronen – Nervenzellen, die beim bloßen Ansehen eines Vorgangs genau die gleiche Aktivität zeigt als würden wir sie tatsächlich ausführen. (50)

OT 40

Niels Galley

Das heißt, das System ist auch symbolisch ansprechbar. (...) Wir sind nämlich sehr antizipatorisch, also vorwegenehmend konstruiert. Das heißt wir brauchen gar nicht direkt diese Art der Stimulation, sondern die unmittelbare Erwartung, dass das jetzt gleich kommt, löst das auch schon aus. (...) Und je näher der Betreffende mir ist, umso mehr Opioid stoße ich aus. Und deshalb glaube ich, dass hier Wellness-

Gefühle und Glücksgefühle sozusagen durch Nähe (...) induziert werden können, bei sehr empfindlichen Menschen. (35)

**Regie: Musik
und/oder Video-Collage**

Autor 28

Also Opioid-Ausschüttung durch Suggestion von Nähe. Das ist schon mal ein Ansatzpunkt. Aber – wenn es um Nähe geht, wieso ist diese ASMR-Szene dann vor allem so viel im Internet unterwegs? Wahrscheinlich hat es auch damit zu tun, dass man im Netz anonym kommunizieren kann, sagt ASMRlerin Paula Denner.

OT 42

Paula Denner

Ja definitiv, weil es einfach keine Alltagssituation gibt, in der es irgendwie angemessen scheint, es zur Sprache zu bringen oder darüber zu reden. Und da hatte ich sicherlich ganz genau die gleichen Hemmungen, die dafür gesorgt haben, dass das Phänomen eben so lange unentdeckt blieb. (...) Da ist es definitiv unendlich viel leichter in der Kommentarsektion eines Videos zum Beispiel zu fragen, sag mal, geht es euch auch so, warum schaut ihr das an? Denn Seltsamkeit ist im Internet ja irgendwie keine Schande, sondern eher ganz im Gegenteil. (40)

Autor 29

Die Verbreitung von ASMR ist ein Phänomen, das ohne die sozialen Netzwerke nicht so schnell bekannt geworden wäre. Unter anderem liegt das auch an der Möglichkeit zur Personalisierung, sagt der Medienwissenschaftler Roman Marek. Sein Forschungsgebiet ist die Video-

Plattform Youtube, auf der sich ja ein Großteil der ASMR-Aktivitäten abspielen. (25)

OT 43

Roman Marek

Also einerseits man kann sich genau die Sachen genau dann anschauen, wenn man das Bedürfnis danach hat und auch wo man sie anschauen möchte. Im Bett, oder (...) zum Einschlafen, auf dem Tabletcomputer, auf dem Telefon, auf dem Laptop vielleicht. Und auf der anderen Seite auch kann man sich genau das raus suchen, was einem gefällt, was einen anspricht. Wenn mir bei einer Person die Stimme zum Beispiel nicht zusagt (...), dann finde ich garantiert irgendwann jemanden, der mir genau zusagt und genau auf mich die gewünschte Wirkung hat. (40)

(20:25)

Regie: Video-Sound

Autor 32

Und wenn nicht, dann bestellt man sich halt das Video mit dem ganz persönlichen Trigger. In der wachsenden ASMR-Szene geht das inzwischen, sagt Alexander Graf vom deutschen ASMR-Forum. (15)

OT 44

Alexander Graf

Das funktioniert dann per Request-System, also die User stellen Fragen, also Requests an die Leute, mit besonderen Wünschen, wie sie ihr Video gern hätten. Das wird dann persönlich auf sie zugeschnitten und entsprechend umgesetzt. (15)

Autor 33

ASMRtists, so nennen sich die Leute, die ASMR-Videos nicht nur gucken, sondern auch selbst produzieren. Eine von ihnen nennt sich auf Youtube "Donna ASMR". Sie ist 24, Studentin in Siegen und möchte im Radio lieber anonym bleiben. (15)

OT 45

Donna

Also, ich habe zum Beispiel ein Überraschungsei ausgepackt, ich habe eine Legofigur zusammengebaut und solche Sachen, Bonbons ausgepackt und durch ein Buch geblättert...(15)

Autor 34

Und obwohl das so einfach klingt, sei die Produktion dieser Filme oft ein ganz schöner Aufwand. Was sie dazu motiviert?

OT 46

Donna

Also für mich ist das eigentlich das ausschlaggebende, das Feedback. Also würde ich jetzt kein Feedback bekommen, dann wüsste ich ja gar nicht wofür ich das mache,

Autor 35

Der Austausch innerhalb der Community ist wichtig. An dem nehmen auch die Stars der Szene teil, die für ihre Video-Kanäle bis zu hunderttausend Abonnenten haben. Und eine Menge Fans auf Facebook. (15)

OT 47

Donna

Also eigentlich fast jeder von den “Künstlern” in Führungsstrichen hat einen Facebook-Account, würde ich sagen. (...) Die schreiben dann, dass sie gerade an einem neuen Video arbeiten oder posten Screenshots vom nächsten Video. (20)

Autor 36

Fast wie eine Band, die Einblicke in ihre Plattenproduktion gibt. Sogar Geld wird mit ASMR-Videos inzwischen verdient. (5)

OT 48

Alexander Graf

Ja, es gibt erste Youtube-Channels (...), die ihre Videos auch kostenpflichtig anbieten. (5)

Musik oder Video-Trenner

(22:10)

OT 49

Marc Bangert

Die Musikwissenschaftler und die Psychologen nennen es “Chill”. Es ist dieses Gefühl einer starken emotionalen Reaktion beim Anhören auf Musik. Also, wenn es einem sprichwörtlich kalt den Rücken runterläuft, aber eben nicht aus Furcht, sondern aus einem Gefühl der tief befriedigenden Wirkung, die eine bestimmte musikalische Passage auf einen hat. (20)

Autor 36

Marc Bangert ist Neurobiologe aus Dresden und hat sich in seiner Forschung viel mit Musik beschäftigt. ASMR noch gar nicht, aber als ich ihm das

Phänomen beschrieben habe, ist er spontan bereit, sich die Sache einmal genauer anzusehen. Vielleicht auch, weil ASMR Parallelen zum emotionalen Erleben von Musik aufweist. (20)

OT 50

Marc Bangert

Der persönliche Gänsehaut-Effekt, das ist für jeden irgend ein anderes Musikstück. Das ist ganz unterschiedlich. Und das haben wir bei ASMR auch. Die Trigger, die funktionieren bei dem einen, werden überhaupt nicht funktionieren bei dem anderen. Und entsprechend vielfältig ist dann ja auch das, was im Internet kursiert an Videos. (20)

Autor 37

Genau das, vermutet er, dürfte eine große Schwierigkeit sein, bei der Erforschung von ASMR. Dass das Phänomen existiert, das hält er allerdings für plausibel...(15)

OT 51

Marc Bangert

...denn an vielen Punkten kann man durchaus biologische Parallelen sehen zu dem, was unsere Primatenverwandten so machen und so erleben. (10)

(23:35)

Autor 38

Zum Beispiel das Phänomen des sogenannten "Grooming", das es bei vielen Primatenpopulationen gibt...(10)

OT 52

Marc Bangert

...also das Lausen, das aber nicht mehr primär dem Entfernen von Läusen dient, sondern einen sehr habituellen, fast rituellen Charakter hat und der sozialen Bindung untereinander dient.

Autor 39

Das Grooming findet vor allem am Hinterkopf statt. Also, dort, wo auch viele ASMR-Fähige das charakteristische Kribbelgefühl lokalisieren. Auch einige der Videos auf Youtube mit ihren virtuellen Massagen beziehen sich ja auf diese Körperregion.

OT 53

Marc Bangert

Es ist ja schon eine auffällige Parallele. Auch dieses befriedigte Gefühl, was beschrieben wird.

OT 54

Marc Bangert

Ein anderer, in eine ganz andere Spekulationsrichtung gehender evolutionärer Zweck wäre bei der Sorte von Triggern zu sehen, die auch häufig berichtet wird, die gar nichts mit dieser Kopfnähe zu tun haben, sondern damit, dass offensichtlich es da Videos gibt, wo Menschen einfach zeigen, wie sie Handtücher zusammenfalten oder wie sie Dinge einsortieren oder irgend etwas aus ihrem Kompetenzbereich vorführen.

Autor 40

Ganz ähnlich bei Primaten, bei denen in einer Lernsituation der Spiegel der Endorphine steigt...

OT 55

Marc Bangert

...von denen wir wissen, dass die der Gedächtnisbildung ganz stark förderlich sind – also, was man sieht in solche freudigen Momenten, bleibt auch viel besser und viel länger hängen, ne? (50)

Autor 41

Dann wäre ASMR möglicherweise ein Relikt der Evolution.

OT 56

Marc Bangert

Zu einer gewissen Zeit, die sehr sehr lange her ist, mag es sehr sehr sinnvoll gewesen sein, dass man einen richtigen Kick daraus bekommen hat, wenn man versucht Kenntnisse und Fertigkeiten von jemand anderem abzugucken und eben dieser Kick könnte ja nach wie vor erhalten sein.

Autor 42

Könnte. Denn das alles sei hochspekulativ, sagt Marc Bangert.

Wissenschaftlich seien die Endorphine zwar nachzuweisen, aber das bringe Probleme mit sich.

OT 57

Marc Bangert

Entweder, man versucht sie nur im Blut nachzuweisen, was ein etwas indirekterer Weg ist. Direkt im Gehirn gäbe es die Möglichkeit, dass man da ein Kontrastmittel, also ne radioaktive Substanz spritzt, die sich an den Opiatrezeptoren ansetzt, so dass man mit einem PET-Gerät

sehen kann, inwieweit diese Opiatrezeptoren aktiv sind, während ASMR geschieht oder nicht. Aber es ist natürlich ein invasives Verfahren, da werden radioaktive Materialien gespritzt. Ist ethisch bei so einer grundlegenden Einsteigeruntersuchung natürlich schwierig zu realisieren. (45)

(26:20)

OT 57

Marc Bangert

Das andere, was dazu kommt: Durch diese sehr spezielle Natur, der Trigger, die bei manchen Leuten funktionieren, die bei manchen Leuten funktioniert, bei anderen wiederum nicht, ist es sogar nicht abwegig davon auszugehen, dass nicht nur eine kleine Gruppe von Menschen ASMR-fähig ist, sondern vielleicht ist es die ganze Menschheit, nur der überwältigende Teil ist einfach noch nicht seinem persönlichen Trigger begegnet und wird es vielleicht auch zu Lebzeiten nicht. (35)

Musik und

Video-Sound

Autor 43

So wie es bisher aussieht, gehöre ich eher zu diesem Teil der Menschheit. Ein paar Mal habe ich mich während der Recherchen abends vor den Computer gesetzt und ein ASMR-Video nach dem anderen geguckt. Sogar mit Kopfhörer auf, damit ich mich besser darauf konzentrieren kann. Nichts, absolut nichts. Aber wer weiß, vielleicht kommt das irgendwann. Wenn ich meinen Trigger finde.

OT 58

Marc Bangert

Also es ist wie die Nadel im Heuhaufen. Oder es ist eigentlich noch mehr wie die Suche nach einer schwarzen Katze in einem stockdunklen Raum. Das wird am Anfang sehr explorativ sein, aber je mehr man über das Phänomen lernt, wenn man sich da n bisschen herantastet, kann ich mir auch vorstellen, dass man eben dann eher weiß, wie man das auch untersuchen kann. Das heißt, wenn man im stockdunklen Raum ist, würde man dann zumindest schon mal sowas wie ne Taschenlampe an der Hand haben. Aber jetzt am Anfang muss man erstmal sich vortasten und explorieren.