



Foto: Lea Thies

Die Magie der Flüstervideos

Justin ist 15, kommt aus der Region und ist Teil des weltweiten Phänomens ASMR / Von Lea Thies

Als seine Eltern zum ersten Mal ein Video sahen, blickten sie sich an, lachten und sagten: „Ist das schräg!“ Da saß also jemand nah vor der Kamera, flüsterte in ein Mikrofon, machte leise Geräusche mit Gegenständen – und dieser vollkommen unspektakuläre, ja fast schon langweilige Film wurde tausendfach geklickt? Das war vor rund zwei Jahren. Inzwischen ist Justin Meier, 15, aus der Nähe von Augsburg Teil dieses weltweiten Flüstervideo-Phänomens namens ASMR. „Schräg, nicht wahr?“, wiederholt Vater Jörg nun am Esstisch der Familie und lächelt erst seinen Gast und dann seinen Sohn an. Seine Frau Annick serviert gerade eine selbst gebackene Torte – willkommen im Backstage-Bereich von „ASMR Justin“.

Eigentlich beginnt diese Geschichte aber viel früher. Da war Justin noch gar nicht geboren. Die Amerikanerin Jennifer Allen bemerkte vor vielen Jahren, dass sie manchmal ein komisches, aber wohlthuendes Gefühl verspürt, wenn sie etwa Weltraumvideos ansah. Eine Art Hirnkribbeln. Sie wusste nicht, was das auslöste. Ungefähr neun Jahre suchte sie im Internet eine Antwort, indem sie immer wieder die Google-Suchmaschine mit

den Stichwörtern „prickelnder Kopf und Wirbelsäule“ oder „Gehirngasmus“ fütterte. Nix. Erst 2009 gab es einen Treffer. Sie fand einen Beitrag, der die Überschrift „WEIRD SENSATION FEELS GOOD“ trug und wusste: Sie ist mit diesem „komischen, sich gut anfühlenden Gefühl“ nicht mehr allein, es handelt sich um ein Phänomen ohne Namen. Sie las von Menschen, bei denen das Kribbeln seit der Kindheit auftaucht, wenn sie die sanfte Stimme von Kult-Künstler Bob Ross hören oder das Geräusch beim Haarekämmen oder -schneiden. Sie las von Menschen, die Angst vor Stigmatisierung hatten, weil sie durch dieses komische Kribbeln als irre oder pervers abgestempelt werden könnten. Das brachte Jennifer Allen auf die Idee, dem Phänomen einen klinisch-nüchternen Namen zu geben: „Autonomous Sensory Meridian Response“, übersetzt: Autonome sensorische Meridianreaktion. Kurz: ASMR. Wer die Abkürzung heute bei Google eingibt, erhält 285 Millionen Treffer in 0,82 Sekunden.

Einige davon führen auch zu einem Rechner im Großraum Augsburg, vor dem regelmäßig Justin sitzt und vor einem grünen Hintergrund neue Youtube-Videos dreht.

Über seinen großen Bruder kam der sympathische Teenager auf ASMR. „Er zeigte mir eines der Videos, die er zum Einschlafen benutzte, und das probierte ich dann auch aus“, erklärt Justin. Erst waren die Flüstervideos auch für ihn eine Einschlaf- und Entspannungshilfe, ab und zu spürte er auch das Kopfkribbeln, ein „Tingle“. Dann wechselte er die Bildschirmseite: Mit dem Handy nahm er sein erstes ASMR-Video auf. Dann sein zweites. Learning by whispering. Er stellte die Videos online, das Feedback wurde immer größer, die Ausrüstung immer besser. Inzwischen hat „ASMR Justin“ 13 300 Abonnenten auf seinem Youtube-Kanal, seine Videos wurden insgesamt schon 1,1 Million Mal gesehen. In Deutschland gehörte er zu den mittelgroßen ASMR-Künstlern, in deren Beiträgen auch Werbung läuft. Damit bessert er ein bisschen sein Taschengeld auf. „Ich trage aber trotzdem weiter Zeitungen aus“, sagt er. Für manch Youtube-Star mag das vielleicht jetzt schräg klingen.

Nach dem Torte-Essen klappt Justin seinen Rechner auf und zeigt seine Youtube-Statistik. Seit Dezember ist auf seinem Kanal viel mehr los. Sind die Menschen im zweiten Lockdown etwa gestresster? Suchen sie mehr Entspannung? „Das weiß ich nicht“, sagt Justin, „aber im zweiten Lockdown habe ich auch mehr Videos veröffentlicht.“ Jetzt füttere er mit neuen Filmen den Algorithmus weiter, der seine Videos an immer mehr Menschen ausspielt – die meisten im deutschsprachigen Raum, aber auch aus den USA, Italien und Asien kommen die Nutzer vorbei. In den USA ist ASMR schon seit einiger Zeit ein Trend, englischsprachige Videos werden millionenfach geklickt. Hollywood-Stars wie Gal Gadot, Kate Hudson oder Margot

Robbie geben sogar kichernd ASMR-Interviews.

Auch Justin schaut sich lieber englisch geflüstertes ASMR an, zum Beispiel von „ASMR Zeitgeist“, der besonders spannende „Trigger“ (Auslöser) verwende oder auch interessante ASMR-Rollen spiele zeige. Das Angebot an Flüstervideos im Netz sei inzwischen so groß, dass es nicht mehr so einfach sei, eine Nische zu finden, sagt Justin. Ganz genau kann er sich seinen Erfolg nicht erklären. Sein Aussehen? Justin zuckt mit den Schultern, Vater Jörg nickt. Inzwischen gehören er und seine Frau auch zu Justins ASMR-Crew, denn sie finden, dass ihr Sohn bei diesem Youtube-Experiment auch viel fürs Leben lernt: Annick schaut also beim Einkäufen stets nach neuen geräuscherzeugenden Gegenständen, die Justin dann in seinen Videos in Szene setzen kann. Küchenschwämme, Sprühflaschen – alles ist verwertbar. Sein Vater passt auf, dass in Live-Streams niemand Beleidigendes schreibt.

Im Großen und Ganzen geht es in der ASMR-Welt aber recht entspannt und freundlich zu. Eine nette Nische im ansonsten rauen Internet. Wenn Justin einen Live-Stream sendet, begrüßt er viele seiner Zuschauer aufmerksam lächelnd, flüsternd natürlich, beantwortet Fragen, macht dazwischen Geräusche mit Gegenständen, Fingern oder seinem Mund. Über eine Stunde lang geht das so – und wenn ein Zuschauer einschläft, ist das Ma-

ximal-Lob. „Die Leute freuen sich, dass ich ihnen beim Entspannen helfe“, sagt Justin, „dass ich helfen kann, ist ein schönes Gefühl.“

Da kümmert sich jemand gut um mich – das ist ein wichtiger Aspekt bei ASMR. In den Videos wird Nähe und Vertrautheit suggeriert. Laut Professor Craig Richard, der die Webseite asmrunity.com gegründet hat, ein Kribbeln bei Seh-tests bekommt und seit Jahren auch wissenschaftlich mit Tingles und Triggers befasst, sind beim Anblick dieser Filme dieselben Hirnregionen aktiv wie wenn ein Mensch positive Aufmerksamkeit eines freundlichen, kümmernden Gegenübers bekommt. Psychologin

Giulia Poerio hat in einer Studie an der University of Sheffield herausgefunden, dass sich Menschen durch ASMR wirklich physisch und psychisch entspannen können. Der Herzschlag verlangsamt sich um 3,14 Schläge pro Minute. Welche Gehirnchemie genau ASMR auslöst und warum nicht alle Menschen dieses Kribbeln angesichts der Videos bekommen, ist noch nicht

erforscht. Professor Richard vermutet, dass das Liebeshormon Oxytocin und die Gene eine wichtige Rolle spielen.

Aber das Kribbeln sei ihm eigentlich egal, auch die Klicks, sagt Justin. Er möge ASMR einfach als entspanntes Hobby. Nicht mehr? Justin lacht und sagt dann, ganz bodenständig, ja, unschrag: „Mal sehen. Auf jeden Fall möchte ich nach der Schule eine Büro-Lehre machen.“



ASMR

Autonomous Sensory Meridian Response ist ein weltweites Phänomen, das laut Giulia Poerio in den vergangenen Jahren durch das Internet stärkere Aufmerksamkeit bekommen hat. Eine Umfrage unter über 30 000 Studienteilnehmern ergab, dass ASMR-Erfahrungen in über 130 Ländern gemacht werden. Manches Video in über 100 Ländern ASMR“, wird millionenfach geklickt. Fotos ASMR Justin, Gentle Whispering ASMR



PRO

ANNA KATHARINA SCHMID



CONTRA

STEFANIE WIRSCHING

Die Frage der Woche Die Spülmaschine umräumen?

Schnell die Teetasse in die Spülmaschine stellen, Klappe auf – kurzer Schock. Ein buntes Durcheinander: Gläser und Brotzeitboxen in der unteren Etage, ein Holzbrettchen dazwischen, scharfe Messer im Besteckkorb. Vogelwildes Einräumen in der Spülmaschine? Geht gar nicht. Ordnung in das Chaos bringen und ein paar Kommentare riskieren? Etwas peinlich und gefühlt sehr deutsch, aber ja. Aufräumen ist lästig genug. Zieht man dann auch noch verklebte Teller und Tassen mit Sprung aus der frischen Spülmaschine, ist es mit der wenigen Aufräumlust schnell vorbei. Sie ist eine ausgeklügelte Erfindung, die (meistens) großartig funktioniert: Im unteren Korb ist Platz für Teller und große Töpfe, das Wasser ist hier am heißesten. In den oberen Korb kommen empfindliches Geschirr und Kleinteile von Brotzeitboxen, die sich hier nicht verfärben. Ein Blick in die Bedie-

nungsanleitung, wie die Sprüharme ausgerichtet sind, hilft bei stark beschmutzten Gegenständen. Sonst das Geschirr passend sortieren, nicht quetschen und es genießen, nicht mit der Hand abwaschen zu müssen – was will man mehr? In den meisten Fällen passt so viel mehr in die Spülmaschine, was wiederum Wasser spart. Das Geschirr wird geschont und hält länger. Beim Ausräumen spart man sich die Zeit, die man im Geheimen umgeräumt hat, aber wie schön sind sortierte Teller, Tassen und Gläser, wie schön ist eine wirklich volle Spülmaschine? Noch

schöner ist nur eins: ein Lerneffekt bei anderen Spülmaschinen-Einträumern und Einräumerinnen. Wenigstens für die kleine Freude beim Ausräumen, wenn nicht schon für die Umwelt. Klappe auf – Ordnung, ein optimal genutzter Raum, blitzendes Geschirr und Besteck. Ein (etwas peinliches) Traumchen.



Foto: picture alliance

Man kann im Leben unglaublich viel falsch machen. Das beginnt mit dem Aufstehen – falsches Bein – und endet abends im Bett: falsche Schlafhaltung. Merke: Wer auf dem Bauch schläft, atmet flacher, Rückenlage wäre daher besser. Das nur am Rande. Von vielen Fehlern wüsste man überhaupt nicht, würde einen nicht der Partner liebevoll darauf hinweisen. Die Spülmaschine zum Beispiel – eine einzige Fehlerfalle. Man kann Töpfe so ungeschickt platzieren, dass unendlich viel Stauraum verloren geht, locker noch ein Sieb und die Sauciere untergebracht werden könnten. Alle Teller in eine Richtung gestellt, weil es schön ordentlich aussieht? Um Himmels willen, viel schlauer ist es doch, sie Rücken an Rücken durch den Spülvorgang zu schicken, nur dann kommt auch das Wasser überall hin... So weit dazu. Die eigentliche Frage ist ja aber die: Wenn A den offensichtlichsten Fehler er-

kennt, darf er dann die Arbeit von B einfach zunichtemachen und den Spülmaschineninhalt neu ordnen? Das Messer, das fatalerweise mit dem Griff nach oben zeigt, umdrehen? Die Löffel umsortieren, sodass man sie später mit einem Griff schön herausnehmen kann? Dazu ein definitives Nein! Wer einräumt, hat recht.

Mag er auch gegen sämtliche Experten-Regeln verstoßen. Einfach deswegen, weil das Spülmaschine-Einträumen zu den lebenszeitraubenden Tätigkeiten zählt. Man ist kein bisschen froh dabei. Nichts, bei dem man ein Liedchen summt. Noch nie auch von jemandem gehört, der Spülmaschine-Einträumen zu seinen Hobbys zählt. Wenn aber jemand eine Aufgabe übernimmt, einfach, weil sie getan werden muss, dann sollte er auf keinen Fall als Spülmaschinen-Einträum-Depp hingestellt werden, sondern darf schon ein bisschen Dank erwarten. Richtig wichtig!