

## Podcast Thema: ASMR – Entspanntes Kribbeln

Da haben Sie noch nichts von gehört? Oder sind Sie schon mal auf diese Abkürzung gestoßen?!

Auf alle Fälle hat es etwas mit Entspannung und Wohlbefinden zu tun und ist seit einigen Jahren voll im Trend! Zumindest ist es auf Youtube und anderen Videokanälen ein Phänomen, was sich seit ca. 2010 langsam aus dem anglo-amerikanischen Raum in der ganzen Welt verbreitet. Es gibt dazu Videos, die Millionenfach angeschaut werden.

Autonomous Sensory Meridian Response. Abgekürzt also ASMR bezeichnet die Erfahrung eines kribbelnden, angenehm empfundenen Gefühls auf der Haut oder im Kopf, das durch einen bestimmten Reiz, auch Trigger genannt, ausgelöst wird. Es beginnt auf der Kopfhaut des Hinterkopfs und bewegt sich entlang des Nackens und der oberen Wirbelsäule bis in den Schulterbereich.

Eine mögliche freie deutsche Übersetzung wäre:  
„Autonome Sinnesantwort“.

Um „Autonomous Sensory Meridian Response“ richtig ins Deutsche zu übersetzen kann man die vier Wörter am besten einzeln betrachten.

**Autonomous:** stammt von autonom und bedeutet: von selbst, spontan oder unkontrollierbar

**Sensory:** lässt sich mit sensorisch übersetzen, also Dinge die über die Sinne aufgenommen werden

**Meridian:** Lässt sich mit Höhepunkt übersetzen

**Response:** Ist die Antwort, bzw. beim ASMR die Reaktion

Das Mediterana-Expertenteam ist dem Kribbeln mal auf dem Grund gegangen und ich möchte Sie gerne aufklären, was es nun damit auf sich hat. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dieses Kribbeln mir vertraut ist und ich es liebe!

ASMR.. ich sag's auf Deutsch, also ASMR.. ist eine Entspannungsmethode für den Kopf. Sie kann dabei unterstützen, besser einzuschlafen, den Stress zu reduzieren und zur Ruhe oder einfach mal ins Tagträumen zu kommen. Einige Nutzer haben deshalb vorher mit autogenem Training oder Meditation gearbeitet, kommen aber mit ASMR besser zurecht.

Also ist die erste Frage: Wie genau funktioniert nun eigentlich ASMR?

Die meisten Menschen reagieren auf ein bestimmtes Geräusch, das sie hören oder eine bestimmte Handlung, die sie sehen mit einer ganz bestimmten individuellen Emotion.

Zum Beispiel beim Friseur: da können emotionale Reaktionen durch leichtes Berühren der Kopfhaut beim Kämmen oder durch einen Kopfkrazer entstehen. Oder wenn mit den Fingernägeln oder Fingern leicht über die Haut gefahren wird. Die körperlichen Reaktionen, die entstehen, werden neben Kribbeln, auch als Gänsehaut, prickeln oder Schauer bezeichnet. Der englischsprachige Fachausdruck ist „Tingles“.

Das Geräusch von einem zarten Kuss ist emotional positiv besetzt, wenn wir aber zum Beispiel an Kreide an einer Schultafel zurückdenken, dann haben wir meist eine negative Emotion.

Mithilfe der **Autonomus Sensory Meridian Response** kann man sein Hirn also stimulieren.

Bei den ganzen ASMR Videos im Netz wird entweder gar nicht gesprochen oder nur geflüstert Ähnlich einer Hypnose versuchen die Youtuber oder auch die sogenannten ASMRtists, ihre Zuschauer und Hörer so möglich sanft auf die ASMR Erfahrungen einzustellen. Ein Großteil der Videos enthält daher keine Sprache sondern lediglich Geräusche.

Teils helfen diese Videos auch gegen Schlafstörungen, Depressionen und Panikattacken. Jedoch sollten ASMR-Videos keine Therapie ersetzen, sondern können eher begleitet helfen.

Es gibt unzählige Geräusche bzw. Trigger, die ASMR hervorrufen können. Hiermit sind insbesondere die wohligen akustischen Geräusche gemeint. Es gibt jedoch noch weitere Trigger, die man in taktil (den Tastsinn betreffend), akustisch und visuelle Reize unterteilen kann.

- leichte Berührungen am Kopf sind taktil
- bestimmte Geräusche sind akustisch
- ruhige Stimmen, Gesang und leises Flüstern sind auch akustisch
- Nähe durch eine besondere Person sind taktil, visuell und akustisch

Es gibt hunderte, wenn nicht tausende Trigger die zum Kopfkino verhelfen können. Wenn Sie sich mal tiefer damit vertraut machen wollen, finden Sie unter den verbreiteten ASMR-Videos im Netz besonders häufig Geräusche wie

- Sanftes Flüstern, sehr leises Reden / Singen

- Ruhige Stimmen
- leichtes Pusten in das Mikrofon oder Ein und Ausatmen
- langsame aber hörbare Handbewegungen / Händestreicheln
- Geräusche mit den Lippen (Schmatzen) oder der Zunge (Schmalzen)
- Fingernägel die über eine Oberfläche langfahren oder kratzen
- Geräusche mit Bürsten
- etwas Hartes kauen (wie z.B. Chips oder ein Bonbon lutschen)
- Papier zerreißen
- Sand der durch die Hände läuft
- Leises Trommeln
- tropfendes Wasser
- knisternde Folie
- Rascheln / Knacken
- Geräusche, wenn mit Fingern über Kleidung gefahren wird
- Naturgeräusche, wie Regen, knisterndes Feuer, brennendes Holz

Und... und... und...der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt aber auch Menschen, die bei solchen Geräuschen nichts empfinden.

Um ASMR auszulösen, sollten die Geräusche in hoher (Audio-)Qualität aufgenommen werden. Dafür helfen empfindliche Mikrofone, die leiseste Geräusche aufnehmen können.

Mittlerweile wird auch in Werbekampagnen ASMR verwendet. So macht sich beispielsweise eine schwedische Möbelhauskette das gut hörbare Phänomen zu Nutze, wenn über Bettwäsche gestrichen wird oder Lichtschalter gedrückt werden.

Eine fundierte wissenschaftliche Erklärung für ASMR und seine entspannende Wirkung gibt es allerdings noch nicht. Weder neurologische noch eine organische Erläuterung. Aber im Internet finden sich abertausende Menschen, die von Ihren ASMR Erfahrungen berichten.

Wer Zweifel an der Wirksamkeit hat, kann sich natürlich selbst davon überzeugen und einigen Videos einfach eine Chance geben, denn das ist die einzige Möglichkeit der Überprüfung. Dabei sollte man nicht beim ersten Versuch aufgeben, da es ja hunderte von Trigger gibt, von denen vielleicht nur ein einziger wirklich entspannend für Sie persönlich wirkt.

Im Mediterana haben wir einige Plätze und Orte, wo es auch Triggergeräusche gibt: Zum Beispiel an den Wasserbrunnen in den Ruheräumen wie am indischen Platz, wo das Wasser permanent leicht und sanft plätschert.

Wir haben uns gefragt, wieso noch nicht wirklich viele von dem Trend gehört haben...geht Ihnen vielleicht ja sogar ähnlich.

Das kann daran liegen, dass ASMR eine sehr persönliche Erfahrung ist. Oft steckt auch eine Angst dahinter, in eine spirituelle Ecke gestellt zu werden, was nicht jeder aus dem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis nachvollziehen kann. Andere wiederum gehen sehr offen mit Ihren Kribbel-Erfahrungen um und teilen sie in sozialen Netzwerken.

ASMR Empfindungen dauern eher lange an. Deshalbes ist es auch nicht mit dem Gänsehaut-Effekt zu vergleichen, der meist nach wenigen Sekunden wieder verflogen ist. Während Gänsehaut auch bei Aufregung oder einem Schreck entsteht, ist das ASMR Gefühl eher ein sehr entspannendes Gefühl, welches länger anhält.

Gleich im Anschluss möchten wir Ihnen auch ein bisschen ASMR-Kribbeln mit ein paar Geräuschen aus dem Mediterana bereiten. Sicher finden Sie schnell heraus, um welche Geräusche es sich handelt.

Damit Sie nun ASMR richtig genießen können, sollte eine passende Grundstimmung vorhanden sein.

Wenn der Fernseher nebenbei läuft oder zum Beispiel Küchengeräusche im Hintergrund sind, wird es für Sie schwer sein eine positive Stimmung zu erzeugen.

Also wenn Sie jetzt zwischendurch einfach etwas entspannen möchten, machen Sie es sich vorher bequem. Vielleicht zur Einstimmung eine Tasse Tee am Lieblingsplatz genießen. Am besten gute Kopfhörer anziehen und dann kann es eigentlich auch schon losgehen. Als Einschlafhilfe gilt dasselbe. Aber bitte vorher alle Dinge und unnütze Gedanken abhaken, die von der Entspannung und dem Einschlafen abhalten könnten.

An dieser Stelle möchte ich mich fürs Zuhören bedanken und hoffe, die Mediterana-Experten und ich haben Ihnen eine neue Möglichkeit aus der Entspannungskiste zaubern können.