



Liebe Lesende,

heute möchte ich mich einigen Phänomenen zuwenden, die gar nicht so neu sind, aber erst jetzt zu mir als GenX'lerin gefunden haben. Und bekanntlich es ist ja nie zu spät zum (Kennen-)Lernen...

Kribbelnde Akustik und schöne Langeweile

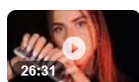
Schon vor 10 Jahren tauchten im Internet zum ersten Mal Videos mit der Zusatzbezeichnung „ASMR“ auf. Dahinter stecken sogenannte **Flüstervideos** - so wie die der 33-jährigen Maria Viktorovna mit ihrem Kanal »Gentle Whispering ASMR«. Maria haucht in ihrer Landessprache Russisch verschiedene Worte mal ins linke, mal ins rechte Mikro oder streicht wiederholend mit dem Puderpinsel über die Mikrofonköpfe. Nicht mehr, nicht weniger. Die Resonanz ist riesig: Mittlerweile hat sie über 2 Millionen Follower.



Neben dem Flüstern haben sich viele weitere akustische Felder aufgetan: So findet man inzwischen Aufnahmen von Frauen, die minutenlang mit ihren Fingernägeln auf Cremedöschchen **trommeln** oder über Bürstenköpfe streichen, wieder andere, die **raschelnd** Zeitschriften umblättern. Einige Youtuber*innen schneiden auch vor laufender Kamera Seife in Stückchen, die in leisem **Hagel** auf den Tisch fallen, andere spielen mit **Glibber**. Manche Videos sind noch simpler: lange Aufnahmen davon, wie jemand kleine Objekte in den Händen dreht und wendet oder wie Handtücher gefaltet werden. Selbst leiseste Töne werden eingefangen, hörbar gemacht. Und so wird schon ein Räuspern im Film zum sensorischen Erlebnis, die Glibbergeräusche zum **minutenlangem Gänsehauterlebnis**, zum **Kopfkribbeln** oder gar zum „**Kopforgasmus**“, wie Fans die Wirkung beschreiben, die diese Clips auf sie haben.

Und genau das ist die Absicht der Videoclips: jenen sanften anhaltenden Kick zu erzeugen, der sich ASMR nennt. Wikipedia dazu: „Eine Autonomous Sensory Meridian Response (zu Deutsch etwa „unabhängige sensorische Klimax-Reaktion“) bezeichnet die **Erfahrung eines kribbelnden, angenehm empfundenen Gefühls auf der Haut** (sog. Tingles). Es beginnt typischerweise auf der Kopfhaut des Hinterkopfs und bewegt sich entlang des Nackens und Wirbelsäule bis in den Schulterbereich. Dieses Gefühl ist für die meisten Personen mit Entspannung, Beruhigung und Wohlbefinden verbunden.“

[ASMR Die Besten Sounds zum Einschlafen | 110 ... - YouTube](#)



ASMR Die Besten Sounds zum Einschlafen | 110% Einschlafgarantie Dori ASMR. 328,405 views 328K ...
12.07.2020 · Hochgeladen von Dori ASMR

Typische Trigger dabei sind z. B. das Reiben von Händen oder Lippengeräusche, ruhige Stimmen und sanftes Flüstern, beruhigende Handbewegungen oder – aus dem taktilen Bereich - leichte Berührungen am Kopf (z. B. beim Haarewaschen oder beim Haarekämmen).

Welcher neurologische oder psychologische Mechanismus genau hinter ASMR steckt, ist derzeit noch recht unerforscht. David Huron, Professor an der School of Music der Ohio State University, glaubt, dass der **ASMR-Effekt Ähnlichkeiten mit dem Grooming der Primaten** aufweist. Bei dieser Form der **gegenseitigen Fellpflege** erfahren die Tiere „einen an Euphorie grenzenden Lustgewinn“. Und wenn man sich die o.g. Trigger so anschaut, erinnern diese auch an den Umgang mit Neugeborenen. Vielleicht haben wir diese ersten zarten Geräusche und sanften Berührungen der Mutter/ Eltern als wohltuend und beschützend erlebt und tief in uns abgespeichert?

Eine Studie aus dem Jahr 2018 zeigt, dass ASMR die **Herzfrequenz senkt und gleichzeitig – als Zeichen von Erregung - die Hautleitfähigkeit erhöht**. Immer wieder wird betont, dass ASMR per se jedoch kein sexuelles Gefühl sei. Tatsächlich adressieren ASMR-Videos ursprünglich ein ganz anderes Grundbedürfnis: das nach Entspannung und einem Nicht-abgelenkt-sein. Es ist eine Form der „guten Langeweile“, sagt James Ward, Veranstalter von *Boring-Messen*: **ASMR-Videos seien Paradebeispiele von überdeutlich dargestellter Stille und Geduld**.

Trendanalystin Pernille Kok-Jensen ist überzeugt, dass die Videos vor allem bei den Millennials und der Gen Z gut ankommen, da diese unter der heutigen **Fülle visueller Informationen leiden**. ASMR ist für sie entspannend, weil es das Gehör und, indirekt, den Tastsinn anspricht.



Die **Werbung** hat das Potenzial von ASMR längst erkannt. So produzierte das Modemagazin »W« Flüster-Interviews mit Salma Hayek und Paris Hilton. **Bekannt geworden ist auch die ASMR-Kampagne ‚Oddly Ikea‘**, bei der eine Frauenhand fünfundzwanzig Minuten lang alle Elemente eines Ikea-Zimmers berührt. Im Hintergrund beschreibt eine leise Stimme die Struktur der Leinentücher...

Jenseits dieses Marketings helfen die ASMR-Clips vielen Menschen einfach beim Einschlafen; sie sollen sogar Depressionen, Ängste und andere Erkrankungen lindern.

Ich bleibe bei Bedarf bei einem ebenfalls sehr simplen 10-Stunden-Video, erhältlich bei Youtube: „Regen fällt auf Zelt“ ...

Allein zusammen essen

Das nächste Internet-Phänomen, das lange an mir vorbeigerauscht ist, ist das sogenannte „Mukbang“. Wie das Wort schon vermuten lässt, ist der Trend vor etwa 5 Jahren aus Südkorea in die Welt geschwappt.

Mukbang ist dabei ein Kunstwort aus *mokda* für „essen“ und *bangsong* für „senden“ bzw. „broadcasten“. Auch das Konzept von Mukbangs ist sehr einfach: Vor einer live-geschalteten



Kamera sitzt, meist täglich, der BJ: Der Broadcasting Jockey nimmt oft überdimensionierte, teilweise auch normal große Portionen an Essen zu sich. Genau dies wird die ganze Zeit gefilmt, nicht mehr, nicht weniger. Bei der südkoreanischen Video-Streaming-Plattform [Afreeca.tv](#) werden diese Filme im Live-Streaming gezeigt. Sie können dabei eine halbe Stunde dauern, aber auch bis zu zwei Stunden gehen. Im Sekundentakt flimmern dabei Nachrichten der Fangemeinde über den Bildschirm. Ein gut bezahlter Job für viele, das Essen vor der Kamera: Es heißt, der 33-jährige Zach Choi, ein US-Amerikaner mit südkoreanischen Wurzeln, verdiene 1,3 Millionen Dollar. Im Monat!

Viele sehen die Popularität von Mukbang-Videos darin begründet, dass immer mehr Menschen in Südkorea alleine leben. Laut OECD lebte im Jahr 2012 jede*r vierte Südkoreaner*in alleine, Tendenz steigend. Die Einsamkeit kollidiert dabei mit der Tatsache, dass Essen in Südkorea stark mit einer sozialen Komponente verknüpft ist – die in dem Moment jedoch nicht realisierbar ist. Die virtuelle Variante scheint zu trösten. Eine Interaktion per Bildschirm stellt nicht mehr bloß die Simulation einer echten Begegnung dar, sagt Kultursoziologe Hurt: "Die Simulation ist die echte Begegnung."

Andere sehen den Grund des Erfolges der Mukbang-Videos pragmatischer: Die Profi-Esser vollziehe „eine food-pornografische Ersatzhandlung“. Das Auge der Zuschauer darf hemmungslos mitessen; das schlechte Gewissen und die Verdauungsprobleme könne man getrost den virtuellen Stellvertreter*innen überlassen... Wieder andere meinen, dass die Menschen mit diesen Videos aus den traditionellen Tischmanieren und Essgewohnheiten in Südkorea ausbrechen.

Übrigens: Das Publikum will die Food-Stars nicht nur essen sehen, sondern auch hören. Genussvolles Schmatzen und Schlürfen ist ebenso Teil des Programms wie Live-Interaktion mit den Zuschauer*innen. Nicht zuletzt deshalb haben Mukbangs ebenfalls ihre Nische in der ASMR-Sparte gefunden, wo sie mit einem sehr nahe am Mund angebrachten Mikrofon ihre Schlürf-, Kau- und Schluckgeräusche stark betonen. An dieser Stelle ein Grund für mich, die Videos auf jeden Fall zu meiden...



Volle (Milch-)Kanne simple life

Der nächste und letzte Trend hat nicht zuletzt unter Corona im Sommer 2020 neues Futter gefunden: Die Rede ist vom **Cottagecore**. Das Wort setzt sich zusammen aus dem englischen Wort für Landhaus, also „Cottage“, und „Hardcore“ und ist Ausdruck dafür, das **Leben in einem Landhaus mitten in der Natur stark romantisiert nachzuahmen** – auch Farmcore oder Grannycore genannt. Plötzlich finden junge Leute also ländlichen (Life-) Style nicht mehr spießig, sondern cool.



Cottagecore ist einerseits **Lifestyle**:

Es geht darum, draußen zu sein, barfuß über Wiesen zu laufen, Brot und Apfelkuchen zu backen, Beeren zu sammeln, Marmelade einzukochen, zu gärtnern, töpfeln, handwerken, Blüten zu pressen... Andererseits ist Cottagecore eine eigene **Ästhetik**, die sich in Einrichtung und Mode widerspiegelt.

Cottagecore-Anhänger*innen wollen der **Hektik in der Stadt und der Abhängigkeit von Technik** den Rücken kehren – abgesehen vom Smartphone, über das fleißig Cottagecore-Videos via TikTok oder Bilder auf Instagram geteilt werden. Die Inszenierung gehört dazu: So zeigen die Filmchen junge Frauen mit langen Haaren, die in weißen Kleidern über Wiesen laufen, Pilze sammeln oder Bücher binden. Alles ist pastellig, süß, blumig und sehr idyllisch. Und wer in der Stadt wohnt statt im Tiny House auf dem Land, der holt sich wenigstens mit einer Einrichtung à la Cottagecore ein bisschen **Landhaus-Feeling** in die Stadt.

Der Guardian beschrieb Cottagecore als Bewegung, die die Einfachheit und sanfte Friedlichkeit des Landlebens betont und die Flucht vor den Gefahren der modernen Welt beinhaltet. Cottagecore ist damit gelebter Eskapismus und gepostete Rebellion gleichermaßen. **Als Subkultur werde er vor allem von jungen, oft auch queeren Frauen gelebt**: Auf der eigenen kleinen Farm – so die Vermutung – fühlen sie sich sicher vor einer Kultur, in der sie sich nicht vollständig akzeptiert fühlen, und sie können sich hier unabhängig von traditionellen Beschränkungen bewegen.

Die Anfänge von Cottagecore gehen übrigens weit zurück: Die **französische Königin Marie-Antoinette** fuhr regelmäßig in ihr „Hameau de la Reine“, ein Staffage-Dorf, das in der Nähe des Schlosses Versailles für sie gebaut worden war. Während die Menschen vor den Toren Hunger litten, spielte die Königin zur Entspannung, als Milchmädchen verkleidet, die einfache Frau vom Land. Natürlich ohne auf die Vorzüge des Luxuslebens zu verzichten: Hinter den Mauern der falschen Bauernhäuser verbargen sich Billardzimmer, ein Boudoir und sogar ein Ballsaal. Um die Illusion perfekt zu machen, wurde auch eine echte Bauernfamilie im Fake-Dorf angesiedelt. Wie das ankam? Kurz gesagt: Es machte sie nicht populärer...



Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🍀