



DIE GUTE FRAGE

Was können Geräusche bewirken?

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) war 2021 der drittmeistgenutzte Suchbegriff bei YouTube. Hinter dem Kürzel verbergen sich Klopf-, Knister-, Maniküre-Videos, die eine Art Gänsehautgefühl und Entspannung durch akustische (und visuelle) Reize versprechen. Sie werden millionenfach geklickt. Im *forum* spricht Dr. Brigitte Schulte-Fortkamp, ehemals Professorin für Psychoakustik und Lärmwirkung an der TU Berlin, über die Wirkung von Geräuschen.

Frau Prof. Schulte-Fortkamp, was halten Sie als Psychoakustikerin von dieser neuen Entspannungstechnik im Internet – Einschlafen mit ASMR-Videos?

Es ist unbestritten, dass bestimmte Geräusche für Entspannung sorgen. Zum Beispiel die Vogelstimmen bei einem Waldspaziergang oder das Meeresrauschen am Strand. All dies reizt die Sinne und erzeugt beim Menschen Wohligkeit. Diese Videos nutzen diesen Effekt und ich denke, sie sind beliebt, weil sie die Anspannung aus bestimmten Lebenssituationen nehmen und Stress vergessen lassen. Es gibt allerdings auch viele Stimmen, die diesen Trend kritisch sehen.

Wie erklären Sie sich, dass gerade jetzt Millionen die Entspannung durch Geräusche entdecken?

Die Eigenart eines Trends besteht darin, dass man mitmacht, weil alle es machen. Aus soziologischer Perspektive würde ich sagen: Das Bedürfnis, sich Ausweichbereiche

zu schaffen, ist während der Pandemie gewachsen. Die Isolierung, das Arbeiten zuhause, manchmal mit der Familie auf engstem Raum, hat die Suche nach Entlastung verschärft. Hinzu kommen die beunruhigenden Nachrichten aus der Weltpolitik. Menschen suchen sich Nischen. Das ist unbedingt verständlich.

Akustische Reize können auch das Gegenteil bewirken und für einige Menschen sehr unangenehm sein.

Stimmt. Wir kennen das aus der Lärmwirkungsforschung. Aber es gibt natürlich auch Geräusche, die für alle unangenehm sind, unabhängig von der Lautstärke. Es gibt Geräusche, die können darüber hinaus geradezu widerlich sein wie das Kreide-Kreiseln zum Beispiel. Oder wenn jemand mit der Gabel über den Teller kratzt. Und es gibt Geräusche, die unangenehm sind, weil sie unbekannt sind. Zum Beispiel, wenn man nachts von einem Geräusch aufwacht, das man nicht kennt und nicht sofort einordnen kann. Das ist dann sehr kritisch.

Wovon hängt die subjektive Wahrnehmung von Geräuschen ab? Ist das Geräuschempfinden eine Frage der Sozialisation und Bildung?

Ja. Bestimmte Geräusche enthalten Informationen, wecken Erinnerungen, positive oder negative. Anders gesagt: Die subjektive Bewertung eines Geräusches hat viel mit der jeweiligen Situation, dem Kontext, mit der eigenen Persönlichkeit und der Lebensgeschichte zu tun. Eigentlich hat man eine eigene gewachsene

Bewertungsstruktur. Das Geräuschempfinden ist ein Produkt der eigenen Sozialisation, aber auch der gesellschaftlichen Verortung und Entwicklung.

Fällt Ihnen ein Beispiel ein?

Schauen Sie sich die Entwicklung in der Automobilindustrie an. Wer sich für den Klimaschutz einsetzt, mag sicher die Geräuschkulisse von E-Fahrzeugen – sei es Auto oder Fahrrad.

Noch einmal zurück zu den unangenehmen Geräuschen; es gibt auch eine Geräusch-Überempfindlichkeit, die Hyperakusis. Wie kommt es zu dieser Wahrnehmungsstörung?

Die Hyperakusis betrifft die eigene Hörfähigkeit und ist eine Überreaktion auf bestimmte Geräusche. Es ist bekannt, dass Hyperakusis als eigenständige Krankheit oder auch zusammen mit anderen Krankheiten entstehen kann. Es gibt viele Versuche der Klärung und Behandlung. Wesentlich scheint, dass gelernt werden muss, mit dieser Geräusch-Überempfindlichkeit umzugehen.

Weiß man, wie sie entsteht?

Es gibt viele Untersuchungen. Neben einer physiologischen Erkrankung spielt sicher auch die eigene Sozialisation eine Rolle. Jeder kennt das: Ein Geräusch ruft bestimmte Bilder hervor, die bis in die Kindheit, auf Ereignisse in der Kindheit zurückgehen. Es geht um psychologische Prozesse, die sehr individuell sind. Geräusche sind Leben und Erinnerung. Sie prägen das eigene Leben und man kann dies nicht steuern.

Mit unangenehmen Geräuschen kann man unter Umständen klarkommen; anders ist es mit Lärm. Er macht krank.

Ja. Lärm ist ein akustisches Ereignis, das stört oder unerwünscht ist. Lärm zerstört einen Kommunikationszusammenhang, bringt uns um die Ruhe, die wir dringend brauchen, und kann desorientierend wirken. Es gibt Geräusche, die sind so laut, dass sie Hörschäden hervorrufen. Die Lärmschwerhörigkeit gehört zu den führenden Berufskrankheiten; zum Glück gibt es mittlerweile klare Schutzvorschriften.

Ist die Lärmbelastung gestiegen?

Keine einfache Frage. Es hat viele technische Verbesserungen an den sogenannten Geräuschquellen gegeben, die Autos und andere Verkehrsmittel sind definitiv leiser geworden. Zum Beispiel: In der Regel sind heute die Reifengeräusche beim Fahrzeug dominanter als die Motorengeräusche, aber andererseits gibt es eine stärkere Verkehrsverdichtung. In einigen Bereichen nimmt der Lärm zu, andernorts nimmt er ab. Eine generelle Aussage fällt schwer. Ob Geräusche oder Lärm belastend sind, hängt von vielen Komponenten ab. Auf einem Markt zum Beispiel kann es durch die vielen Menschen sehr laut zugehen; aber man empfindet es nicht als unangenehm. Eher als schön.



Wie man am ASMR-Trend sieht, kann man schöne Gefühle auch gezielt provozieren. Eine neue Erscheinung?

Nein. Eine Zeitlang wurde zum Beispiel mit Hintergrundmusik – Muzak – in Kaufhäusern versucht, die Kauflaune der Kundschaft zu verbessern. Dann gab es den Trend zur Einspielung von Naturgeräuschen. Das muss jedoch in die Umgebung passen. Können Sie sich Vogelstimmen im Berliner KaDeWe vorstellen?

... wäre lustig. Gibt es das?

Ja. Auf europäischen Bahnhöfen werden Vogelstimmen eingespielt. Wir waren vor Jahren mit einem Forscherteam von der TU Berlin an der Umgestaltung des Nauener Platzes beteiligt, unter anderem um die Lärmbelastung durch zwei Hauptverkehrsstraßen zu senken und den Platz neu nutzbar zu machen. Es gab viele Maßnahmen, um zu erfahren, welche Geräusche die Anwohnerinnen und Anwohner gern hören würden – von Soundwalks bis zu Bewertungen in Hörversuchen. Auf Platz eins landeten die Vogelstimmen, gefolgt von Wassergeräuschen. 2009 wurde der neu gestaltete Platz eröffnet; unter anderem sorgen jetzt Hörinseln mit eingespielten Vogelstimmen und Wassergeräuschen für die akustische Erholung von der Belastung durch Straßenverkehrsgeräusche, die im Kreuzungsbereich weit über dem Grenzwert von 65 dB(A) liegen! Eine Hoffnung war, dass die Vögel durch unsere Aktion auf den Platz zurückkommen. Das hat leider nicht geklappt.

Brigitte Schulte-Fortkamp

Was meinen Sie, stünden bei einer Umfrage nach den Lieblingsgeräuschen heute die Vogelstimmen noch an erster Stelle?

Ich weiß es nicht. Die Situation hat sich sehr verändert. Schauen Sie sich um. Viele haben heute Kopfhörer in den Ohren.

... und hören ihr eigenes Programm. Kommt Hören als Gemeinschaftserlebnis aus der Mode?

Ja, könnte man sagen. Auf der Hörbank sitzen zwei oder drei Menschen zusammen. Da findet Kommunikation statt. ASMR ist eine isolierte Maßnahme, um sich etwas Gutes zu tun. Das Gemeinschaftserlebnis findet über Likes statt. Das ist schon anders.

Die Deutsche Gesellschaft für Akustik, zu deren Vorstandsrat Sie gehören, veranstaltet seit 1998 jedes Jahr im April einen Tag gegen Lärm. Was wollen Sie damit erreichen?

Ja, der »Tag gegen Lärm – International Noise Awareness Day« (TGL) findet seit 1998 in Deutschland als Aktion der Deutschen Gesellschaft für Akustik statt. Es geht um Sensibilisierung in Bezug auf die Lärmproblematik sowie die Verbreitung des Wissens um Ursachen und Folgen des Lärms, nachhaltige Maßnahmen zu seiner Reduzierung in den unterschiedlichen Lebensbereichen mit dem Ziel der Veränderung von lärmbelastenden Lebenssituationen. Zum Beispiel war das Motto des Tages gegen Lärm in diesem Jahr »Hört sich gut an«, und im Mittelpunkt stand die Partizipation von Bürgerinnen und Bürgern an Planungsvorhaben. Am 26. April 2023 findet der Tag gegen Lärm zum 26. Mal statt.

Zu guter Letzt: Welches Geräusch lieben Sie persönlich?

Meeresrauschen. Das ist mein ASMR.

Die Fragen stellte Gabi Stief, freie Journalistin.