# Bundespressekonferenz zum Einschlafen (sekundäre Produktionsempfehlung)

Posted on 19. März 2021 by Eva Streit

Man merkt schnell, dass man sich entspannt zurücklehnen kann, wenn ER spricht, denn darauf ist Verlass, dass er sicherlich keine unerwarteten oder überraschenden Aussagen machen wird.
Grafik: Eva Streit

Ich bin eigentlich ein guter Schläfer. Normalerweise reicht mir eine halbe Seite eines trockenen Buches (meistens Geschichtsbände) und ich bin weg. Während der endlos gleichen, unstrukturierten und screenlastigen Tage dieser Pandemiezeit kann es aber mal vorkommen, dass ich keine Ruhe finde. Dann greife ich inzwischen zielsicher zu meiner Geheimwaffe – der Bundespressekonferenz. Ganz im Sinne einer sekundäreren Produktion, wie sie Michel de Certau beschrieben hat, benutze ich die Bpk-Aufzeichnungen nicht zur Informationsbeschaffung, sondern als Audiolandschaft, die es mir ermöglicht, absolute Ruhe und Gemütlichkeit zu finden und einzuschlafen. Warum funktioniert das so gut?

Erstmal sind die Mitschnitte, die Tilo Jung im Podcastformat in voller Länge hochlädt, schön lang (mindestens eine Stunde) – so kann ich mir also sicher sein, dass ich das Ende wirklich nicht mehr mitbekomme. Dann

ist der narrative Rahmen unglaublich beruhigend. Symbolhaft dafür steht für mich die Tonlage von Steffen Seibert, mit der er es erfolgreich meistert, allein durch seine Intonation die Abwesenheit von kommunikativer Kompromissbereitschaft und die Gravitas und Unumstürzlichkeit der getroffenen Aussagen zu manifestieren – oft noch bevor er inhaltlich irgendetwas gesagt hat. Man merkt schnell, dass man sich entspannt zurücklehnen kann, wenn er spricht, denn darauf ist Verlass, dass er sicherlich keine unerwarteten oder überraschenden Aussagen machen wird. Er ist jedoch nur der Meister dieser Disziplin, auch alle anderen Sprechenden handeln innerhalb eines klar abgesteckten Kommunikationsprogramms, das weder spontan ist, noch irgendeine Form menschlicher Regung durchschimmern lässt, und das ist sehr beruhigend.

Was jedoch fast noch einschläfernder wirkt, sind die Dinge, die nicht gesagt werden. Der Klang im Raum und die einzelnen wahrnehmbaren Geräusche bezeichnen das, was sich im Phänomen ASMR zusammenfassen lässt. Wikipedia sagt: Autonomous Sensory Meridian Response (abgekürzt ASMR) bezeichnet die Erfahrung eines kribbelnden, angenehm empfundenen Gefühls auf der Haut (sogenannte Tingles); oft ähnlich erlebt wie sanfte elektrostatische Entladungen. Es beginnt typischerweise auf der Kopfhaut des Hinterkopfs und bewegt sich entlang des Nackens und der oberen Wirbelsäule bis in den Schulterbereich. Dieses Gefühl ist für die meisten Personen mit Entspannung, Beruhigung und Wohlbefinden verbunden. Vielen Menschen hilft ASMR beim Einschlafen.

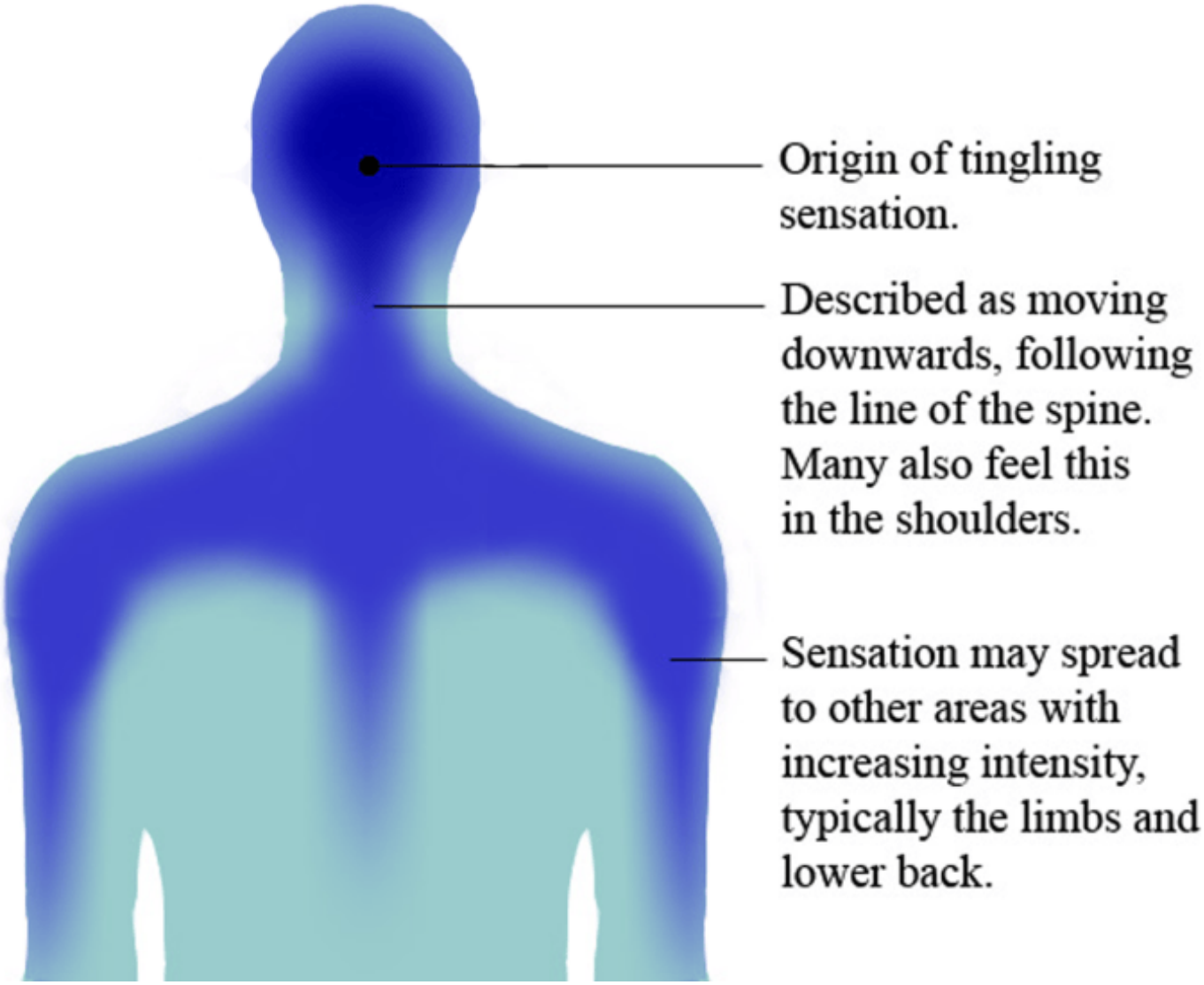


Bild: Emma L. Barratt, Nick J. Davis, CC BY 4.0/ wikimedia commons

Das Hallen der Stimmen im Pressezentrum lässt den Raum hörbar werden, in dem wir uns befinden. So werden die angesprochenen, beruhigenden Grenzen dieses Szenarios auch in der Geräuschhaftigkeit deutlich. Darüber hinaus verleiht es den Stimmen ein gewisses Vibrieren, eine sphärische Ausbreitung über die natürliche Kapazität der menschlichen Stimme hinaus.

Das mannigfaltige ASMR-Material, das man online findet, lässt sich in zwei Kategorien aufteilen: Die mit Stimme und die ohne. Die Videos, die eine sprechende Person beinhalten, simulieren in der Regel gut bekannte, klar abgesteckte Situationen, in denen ein kompetentes Gegenüber (oft flüsternd -> Vibrieren der Stimme) im ruhigen Ton erklärt, was uns fehlt, was zu tun ist, oder einem andersartig

deterministische Aussagen entgegenraunt. Die andere Kategorie im ASMR sind die Videos, die sich auf Sound allein beschränken. Wer auf diese Art von Geräuschen sensibel reagiert, für den ist die Bundespressekonferenz ein Sinnesfest:

Wenn Frau Adebahr vom Auswärtigen Amt scharf die Luft einsaugt, bevor sie eine Antwort auf ein heikles Thema gibt, wenn sich aufgerufene Presseleute räuspern, bevor sie ihre Fragen fragen dürfen, wenn Kugelschreiber, Mikroständer oder anderes Gerät klappert oder Gegenstände auf Tischplatten oder furnierten Stühlen abgelegt werden. Die Auslöser von dicken Spiegelreflexkameras, in Gläser gegossenes Wasser (besonders schön, wenn kohlensäurehaltig), das Sortieren oder Umblättern von Papierseiten und Absätze, die übers Parkett klappern. Das ist das Wimmelbild aus Geräuschen, das ich so unglaublich beruhigend finde. Eigentlich kann man das ganze vorhersagbare Gerede auch lediglich als eine rechfertigende Rahmenhandlung für die köstliche Geräuschkomposition verstehen, die ich jedem mit Einschlafstörungen gerne ans Herz legen möchte.

Gute Nacht.

Haus der Bundespressekonferenz zu nachtschlafender Zeit
(Foto: Ansgar Koreng, CC BY-SA 3.0 de/ wikimedia commons)

- E-Mail

- teilen
- teilen
- teilen
- teilen

---

## Entdecke mehr von bruchstücke

Melde dich für ein Abonnement an, um die neuesten Beiträge per E-Mail zu erhalten.

Gib deine E-Mail-Adresse ein …

Abonnieren