

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Dream Sounds – Schlaf und Traum in der Musik

Von Raphael Smarzoch

Produktion: Dlf 2017

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 05.11.2017, 20:05-21:00 Uhr

Regie: **Susanne Krings**

Sprecher:

Erzählerin: Frauke Poolman

Sprecher: Sascha Tschorn

Sprecherin: Annika Schilling

Ov-Sprecher A: Konstantin Lindhorst

Ov-Sprecher B/Bildbeschreiber: Bruno Winzen

Ov- Sprecherin Claire Tolan: Maike Jüttendonk

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  **Deutschlandradio**

- unkorrigiertes Exemplar -

Musik 1

Brian Eno – Music for Airports 1 (kurz anspielen, dann O-Ton 1)

O-Ton 1 Anton

Früher bin ich sehr oft mit Musik eingeschlafen. Ich habe gerne so abstrakte Ambient-Sachen gehört, die so ein bisschen experimenteller waren.

Musik 2

Stars of the Lid – Piano Aquie (kurz anspielen, dann O-Ton 2)

O-Ton 2 Kristina

Wenn ich mit Musik einschlafe, dann ist das tatsächlich eher klassische Musik ohne große, laute Ausreiser, also eher Pianomusik.

Musik 3

Frédéric Chopin – Nocturnes 1

O-Ton 3 Siegfried

Ich höre Hörspiele zum Einschlafen, weil mich das einfach beruhigt.

Musik 4

Drei Fragezeichen (kurzer Auszug, dann folgender O-Ton)

O-Ton 4 Kristina

Interessant finde ich, wenn man sich bei iTunes oder irgendwo 3 Fragezeichen Folgen herunterlädt, dass es dort Bewertungen gibt, die tatsächlich die einzelnen Folgen danach beurteilen, wie gut sie sich zum Einschlafen eignen.

Musik 5

ASMR - Video

O-Ton 5 Siegfried

Oft höre ich zum Einschlafen einfach die Musik, die mir gerade gefällt. Ich mach's einfach relativ leise, dass es nicht so störend ist.

Musik 6

Aphex Twin – Avril 14th

Ansager (gelesen von Sprecher)

Dream Sounds – Schlaf und Traum in der Musik.

Ein Feature von Raphael Smarzoch

Musik 7

Ed Sheeran – The A-Team (kurz anspielen, dann unter Erzählerin legen)

Erzählerin 1

The A-Team von Ed Sheeran. Dieses Stück taucht auf vielen Einschlaf-Playlisten auf. Sie heißen „Baby-Sleep“, „Sleep Tight“, „Sleep Sounds“, „Jazz for Sleep“ oder „Sleepify“ und werden von einem beliebten Streamingdienst angeboten. Sie beinhalten hunderte Stücke, die angeblich das Einschlafen mit leisen Tönen und sanften Klängen erleichtern. Das Spektrum reicht von Instrumentals, Spoken Word Passagen, Balladen, klassischer Musik, elektronischen Sounds, weißem Rauschen und Naturgeräuschen. Der Playlist „Sleep“ bei Spotify folgen über eineinhalb Millionen Nutzer. Das Internet ist zu einer großen Wiegenliedmaschine geworden.

O-Ton 6 Stephan Aderhold

Das ist ein ureigenstes menschliches Bedürfnis, Wiegenlieder zu singen und über Schlaf zu singen.

Sprecher 1

Dr. Stephan Aderhold – Musikwissenschaftler. Beschäftigte sich in seiner Dissertation mit dem Thema Schlaf in der Hymnologie des 18. Jahrhunderts.

O-Ton 7 Stephan Aderhold

Das lässt sich bei den altägyptischen Hymnen nachweisen, dass dort der Schlaf eine Rolle spielt. Das lässt sich in der griechischen und klassischen Antike genauso nachweisen wie auch bei Naturvölkern.

Musik 8

Carl Maria von Weber - Wiegenlied "Schlaf, Herzenssoehnen"

O-Ton 8 Stephan Aderhold

Natürlich ist die naheliegendste Gattung das Wiegenlied. Eine Mutter, die ihr Kind beruhigen will, singt ihm etwas vor.

O-Ton 9 Siegfried

Meine Mutter und auch meine Großmutter haben mir damals Wiegenlieder gesungen.

Erzählerin 2

Das ist Siegfried. Und das sind Anton...

O-Ton 10 Anton

Meine Mutter hat mir nicht das ich wüsste Wiegenlieder vorgesungen.

Erzählerin 3

...und Kristina...

O-Ton 11 Kristina

Ich bin mir sicher, dass mir meine Mutter Lieder vorgesungen hat, aber ich kann mich nicht mehr an einzelne erinnern.

Erzählerin 4

Die drei sind Schlafmusik-Versuchspersonen. Ihre Aufgabe: Musik hören, die etwas mit dem Thema Schlaf zu tun hat, darüber nachdenken und anschließend ihre Antworten auf ihren Smartphones aufnehmen. [...]

O-Ton 12 Siegfried

Ich kann mich insbesondere daran erinnern, dass meine Großmutter immer „Guten Abend Gute Nacht“ gesungen hat.

Musik 9

Hermann Prey – Guten Abend Gute Nacht

O-Ton 13 Stephan Aderhold

Guten Abend gute Nacht (singt)... Das ist ja schon wieder eine korrespondierende Struktur. Es ist ganz simpel. Der Text geht ja weiter von den Englein bewacht. Sie können auch in dieser Situation ihre Kontrolle aufgeben in andere Hände, in andere Mächte. Das macht natürlich dieses Wiegenlied so erfolgreich: Guten Abend, gute Nacht, von Englein bewacht.

Musik 9a

Hermann Prey – Guten Abend Gute Nacht (mit dem O-Ton korrespondierenden Auszug spielen; dann unter Erzählerin legen)

Erzählerin 5

Wiegenlieder haben nicht nur die Aufgabe, das Kind zu beruhigen und dadurch in den Schlaf zu wiegen. Sie sind auch ein akustischer Schutzraum, eine klingende Festung gegen die Gefahren der Nacht. Der musikalische Gutenachtwunsch wehrt das Treiben übersinnlicher Kräfte ab, die besonders in den dunklen Stunden wirken sollen.

O-Ton 14 Stephan Aderhold

Das ist ein urmenschliches Bedürfnis, dem Nachwuchs, wenn man es anthropologisch betrachtet, Ruhe zu verschaffen und natürlich Schutz zu verschaffen, denn im Schlaf ist man ja schutzlos, und das widerspricht dem menschlichen Bedürfnis, die Kontrolle zu behalten. Deshalb repräsentieren die Wiegenlieder auch eine Schutzfunktion, obwohl sie dann auch in dem Verlaufe der Wiegenlieder zu einer Beschäftigung mit sich selbst werden.

Sprecherin 1

O Weyele weh, o Weyele weh! / Ach was weinet die schöne Braut so sehr. / Wenn die andern tanzen gehen / Wirst du bei der Wiege stehn.

Erzählerin 6

Eine Beschäftigung der Mutter mit sich selbst, die auch durchaus groteske Züge annehmen kann. Nicht nur zärtliche Gefühle werden dem Kind entgegengebracht. Manche Wiegenlieder werden zu Wiegenklagen, in denen das Neugeborene als Drecksack oder Plörrkopf bezeichnet wird. Als ein Ruhestörer, der die Singende ihres Privatlebens beraubt.

Musik 10

Wiegenlied – Heidschi Bumbeidschi (Erste Strophe: Aber heidschi bumbeidschi, schlaf lange, es is ja dein Muatter ausgange,/ sie is ja ausganga und kimmt nimma hoam / und lasst dös kloan Büabale ganz alloan. / Aber heidschi bumbeidschi bumbum! Aber heidschi bumbeidschi bumbum.)

Erzählerin 7

Das Wiegenlied *Heidschi Bumbeidschi* berichtet von einer Mutter, die ihr Kind verlässt. In der zweiten Strophe des Liedes stirbt das Kind sogar. Engelein hinterlassen Grüße und fragen, ob es „in‘ Himmel spazieren will[...] fahrn“ Andere Wiegenlieder werden wiederum zur Möglichkeit, über das Leben an sich nachzudenken.

O-Ton 15 Stephan Anderhold

Wenn das Kind dann eingeschlafen ist, singt die Mutter auch über ganz andere atypische Themen wie Krieg oder erotische Themen oder Liebesthemen, die dann zum Tragen kommen. Ein Wiegenlied ist auch eine selbstreflexive Struktur, nicht nur allein dazu ausgelegt, das Kind zum Einschlafen zu bringen, sondern sich auch mit seinem eigenen Leben zu beschäftigen, weil sie nicht in einer tätigen Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt stehen.

Musik 11

Max Richter – Path 5 Delta

O-Ton 16 Max Richter

I guess that was one of the other starting points really for the project is this realization that the tradition of the lullaby is really a human universal. There is hardly a culture in the world which doesn't have songs to send people to sleep and that in itself is a remarkable fact. In a way, it sort of validates the project for me. The lullaby is an invitation to sleep.

Overvoice (SprecherA): Der Startpunkt für unser Projekt war die Feststellung, dass die Tradition des Wiegenliedes etwas Universelles ist. Es gibt kaum eine Kultur, die keine Lieder hat, um Menschen in den Schlaf zu singen. Das ist ein bemerkenswerter Fakt und bestätigt mein Projekt. Das Wiegenlied ist eine Einladung zum Schlaf.

Erzählerin 8

Max Richter spricht von dem Projekt *Sleep*, einem gigantischen Wiegenlied, das 8 Stunden dauert und 2015 fertiggestellt wurde. Der in Deutschland geborene und in England aufgewachsene Komponist remixte Antonio Vivaldis *Vier Jahreszeiten*, vertonte Tagebuchaufzeichnungen von Franz Kafka und komponierte den Soundtrack zu der erfolgreichen HBO Serie *The Leftovers*. Mit *Sleep* möchte er den Hörer durch die Nacht begleiten. Das Album unterstützt ihn nicht nur beim Einschlafen, sondern auch während seiner nächtlichen Ruhephase. Die musikalischen Eigenschaften des Stücks geben Aufschlüsse über die Beschaffenheit von Schlafmusik.

Sprecher 2

Tempo - Von der Entdeckung der Langsamkeit

O-Ton 17 Max Richter

I think there are specific things in the musical language of *Sleep* which are in a way quiet extreme. It operates at a very low tempo to begin with. An unusually low tempo, 40BPM, 40 pulses per minute. Which is very slow. There are several hours of that within the piece.

Overvoice (SprecherA): Es gibt einige spezifische Dinge in der musikalischen Sprache von *Sleep*, die ziemlich extrem sind. Das Stück hat ein sehr langsames Tempo. Es ist wirklich ungewöhnlich langsam, 40 BPM, 40 Schläge pro Minute. Das ist sehr langsam. Mehrere Stunden des Stücks sind in diesem langsamen Tempo.

O-Ton 18 Anton

Mir gefällt das Tempo, das in dieser melancholischen Musik vorliegt, dass es nicht so schnell ist. Das macht es einem natürlich beim Einschlafen ein bisschen leichter.

Musik 12

Max Richter - Aria

Sprecherin 2

Frequenzspektren – Musik, die klingt, als sei sie in Watte gehüllt.

O-Ton 19 Max Richter

The piece operates very largely at very low frequencies. And I did that for a very specific reason to actually mirror the frequency spectrum that a foetus hears in a womb.

Overvoice (SprecherA): Das Stück arbeitet mit sehr tiefen Frequenzen. Ich habe das aus einem ganz spezifischen Grund gemacht. Ich wollte das Frequenzspektrum spiegeln, das ein Fötus im Mutterleib hört.

Musik 13

Max Richter – Path 17 (Before the ending of daylight)

O-Ton 20 Siegfried

Max Richters *Sleep* hat mir ganz gut gefallen. Da ist der Ansatz eher gewesen mit möglichst stillen und gleichförmigen Harmoniesequenzen verschiedener Instrumente eine beruhigende Atmosphäre zu erschaffen. [...]

Sprecher 3

Wiederholungen – Von Sicherheit und Überwindung der Zeit.

O-Ton 21 Kristina

Ich glaube von dieser Idee, während der ganzen Nacht, des ganzen Schlafes, Musik zu hören, ich glaube, das ist nicht so meins. Zum Einschlafen schon, aber ich glaube dann muss das Ganze auch irgendwann aufhören. Das irritiert mich irgendwie, wenn ich nachts wach werde und etwas höre.

O-Ton 22 Max Richter

If I am lying in bed listening to an overnight piece and I wake up 5 hours in I want to know where I am please. I want a sense of security in a way. The best way to do that is by having something I recognize around me. Something which has repetition becomes a known object. we have heard it before and actually *Sleep* does a lot of different variations of the basic material. So it is familiar but at the same time there's a very low amount of information coming to you.

Overvoice (SprecherA): Falls ich im Bett liege und ein Stück höre, das die ganze Nacht über geht und nach 5 Stunden aufwache, möchte ich wissen, wo ich gerade bin. Ich möchte ein Gefühl von Sicherheit. Das kriegt man am besten hin, wenn man etwas hat, das man erkennt. Etwas, das aus Wiederholungen besteht, wird zu einem vertrauten Objekt. Wir haben es schon mal gehört. *Sleep* besteht aus unterschiedlichen Variationen des Ausgangsmaterials. Es kommt einem vertraut vor, gleichzeitig sind da aber auch ein wenig neue Informationen, die auf einen zukommen.

Musik 14

Max Richter - Solo

O-Ton 23 Max Richter

The other effect of using repetition is it plays a trick with time. It actually makes time stop. Time is sort of stopped and you can just look at this piece of music which hovers in front of you. So it has this sort of magical effect which obviously... that sort of feeds into the whole grammar of *Sleep*.

Overvoice (SprecherA): Wiederholungen tricksen die Zeit aus. Sie halten sie an und man kann sich die Musik dann ganz genau anschauen, als schwebte sie vor einem. Das hat eine magische Wirkung und steht in enger Verbindung zu der Klanggrammatik von *Sleep*.

Erzählerin 9

Die Zeit scheint stillzustehen und sich nicht mehr fortzubewegen. Beim Hören von Max Richters *Sleep* tritt man aus der Zeit heraus. Das Gefühl für ihren Verlauf geht verloren. Hat man der Musik nur 10 Minuten zugehört, eine halbe Stunde oder

länger? Ähnliche Erfahrungen werden beim Schlafen gemacht. Wie lange hat man tatsächlich geschlafen? War es nur ein Nickerchen oder war man für mehrere Stunden im Reich der Träume? Wiederholungen, Loops, helfen die Zeitdimension des Schlafes zu verdeutlichen. *Sleep* bildet den Schlaf musikalisch ab. Das ist keineswegs eine neue Idee, sondern hat eine lange Tradition, die bis in die Musik des Barocks zurückreicht.

O-Ton 24 Stephan Aderhold

Die Schlafstücke, also die Sommeil sind ja dann in der Musik gewisser Weise ein Abbild des Schlafes.

Musik 15

Jean-Baptiste Lully – Dormez beaux Yeux

O-Ton 25 Stephan Aderhold

Man sollte vielleicht Jean-Baptiste Lully ins Feld führen, er hat das Sommeil als erstes in einem Ballett eingebracht, *Les Amants magnifiques*.

Erzählerin 10

Jean-Baptiste Lully entwickelte auf Geheiß König Ludwig des XIV. in den 1670er Jahren eine französische Nationaloper, die Tragédie Lyrique. Ein wichtiger Bestandteil dieser Opern-Gattung waren Schlaf- und Traumszenen, die von instrumentalen Stücken in Szene gesetzt wurden, den Sommeils.

O-Ton 26 Stephan Aderhold

Diese wiegenden Sekundschnitte würde ich schon als sehr charakteristisch für ein Sommeil bezeichnen und den Einsatz der Blockflöte.

Musik 16

Jean-Baptiste Lully – Aty, Acte III, Scène 4: Prélude: Dormons, dormon tous.

O-Ton 27 Stephan Aderhold

Bitte bedenken Sie, dass Blockflöten auch in der Hirtenmusik oder in den Schäferidyllen eine wichtige Rolle spielen, um einen *locus amoenus* zu repräsentieren.

Erzählerin 11

Der *locus amoenus* bezeichnet einen lieblichen Ort in der freien Natur.

O-Ton 28 Stephan Aderhold

In einer so friedlichen Atmosphäre eines *locus amoenus* schlafen sie natürlich auch ein. Die Blockflöten sind auch als ein Holzinstrument ein ganz natürliches Instrument, um den Schlaf mit zu repräsentieren.

Erzählerin 12

Die Sonnets bilden den Schlaf wie ein Gemälde ab. Statt Farbe werden Töne eingesetzt und:

O-Ton 29 Stephan Aderhold

Geringe Intervalldifferenzen, kaum harmonische Entwicklung. Streicher in tiefen Lagen, Orgelpunkte, da sind der Fantasie dann keine Grenzen gesetzt, obwohl ich es sehr beachtenswert finde, dass diese Schlafstücke, diese Sonnets auch in die Cembalo-Musik Eingang finden, als Charakterstücke.

Erzählerin 13

Und nicht nur dort. Sie klingen beispielsweise in der Musik Georg Philipp Telemanns nach oder in Johann Sebastian Bachs Kantate *Jesus schläft, was soll ich hoffen*.

Musik 17

Johann Sebastian Bach – Jesus schläft, was soll ich hoffen.

Erzählerin 14

Glaubt man einer weit verbreiteten Anekdote, dann weist ein bestimmtes Werk Johann Sebastian Bachs auch eine Verbindung zum Schlaf auf. Angeblich soll Bach seine berühmten *Goldberg Variationen* gegen die Schlaflosigkeit des Grafen Carl von Keyserlingk komponiert haben, der ihn damit beauftragte, Stücke „sanften und

munteren Charakters“ für die Nachtruhe zu schreiben. Eine Geschichte, deren Echtheit nicht nachgeprüft werden kann. Sie inspirierte allerdings Max Richter zu der Form seiner Schlummermusik *Sleep*.

O-Ton 30 Max Richter

That's why there are 31 sections. Because of the Goldberg. It's an homage, exactly that. The Goldberg Variation is a kind of a lullaby.

Overvoice (SprecherA): Deswegen hat mein Stück 31 Abschnitte. So wie die *Goldberg Variationen*. *Sleep* ist eine Hommage an sie. Für mich sind die Goldberg Variationen auch so etwas wie ein Wiegenlied.

Musik 18

Max Richter – Moth/Like Stars

Erzählerin 15

Im Gegensatz zu den Kompositionen von Bach, Lully oder Telemann weist *Sleep* viele Passagen auf, in denen die Musik keine zielgerichtete Struktur verfolgt. Sie ist einfach nur da und scheint sich nicht fortzuentwickeln. Akkorde schweben wie feine Düfte im Raum. Sie erklingen und verschwinden wieder. Immer wieder grundieren lang ausgehaltene Töne, auch Orgelpunkte genannt, die Musik. Im Hintergrund sanfte Streicherklänge, die an- und abschwellen. Kein Rhythmus ist zu spüren. Es herrscht absoluter Stillstand.

O-Ton 31 Stephan Aderhold

Der Schlaf ist ja eine gewisse Basis und das Wort Schlaf kommt ja von dem Althochdeutschen schlaff. Schlaff bedeutet ja, dass sie keine Bewegung vollführen, sondern dass sie schlaff sind, und dafür steht nun mal ein Orgelpunkt. Er bewegt sich nicht. Er ist eine Basis. Ein Orgelpunkt ist schlaff, wenn sie so wollen.

Musik 19

Max Richter – Moth/Like Stars

Sprecherin 3

Texturales Hören – Musik als Atmosphäre.

O-Ton 32 Max Richter

I guess that connects a little bit to Ambient music culture. So that's listening not thematically, not in terms of melody, harmony and counter-point but in terms of the pure material itself. Listening more in a sort of a feeling way than in an analytical way. For example rather than sort of reading the text it is sort of feeling the texture of the paper. (Lachen) Those listening modes can coexist. If we are listening to a piece of Bach we are following the lines and the way the counter-point interacts and the structure and that's the satisfaction of listening to Bach which is tremendous. If we are listening to a piece of Ambient music, say Brian Eno for example or William Basinski, someone like that. You are really listening to the flow of frequencies which is a very different way of relating to sound but it is equally satisfying in some ways. we start to relate to it just as a sonic object.

Overvoice (SprecherA): Der Begriff „texturales Hören“ steht ein bisschen mit der Kultur der Ambient-Musik in Verbindung. Im Ambient hört man nicht thematisch. Man hört keine Melodien, Harmonien oder Kontrapunkte zu, sondern dem Material selbst. Man hört mehr nach Gefühl und nicht analytisch. Es ist so, als würde man beispielsweise beim Lesen den Text nicht lesen, sondern die Textur des Papiers fühlen. Diese unterschiedlichen Arten zu hören, können miteinander koexistieren. Wenn wir ein Stück von Bach hören, dann verfolgen wir die einzelnen Stimmen und achten auf den Kontrapunkt und die Struktur. Das ist unglaublich befriedigend. Falls wir uns ein Ambient-Stück von Brian Eno oder William Basinski anhören, hört man buchstäblich dem Verlauf der Frequenzen zu. Das ist eine ganz andere Weise, sich mit Klang auseinanderzusetzen, sie ist aber genauso befriedigend. Wir beginnen die Musik, in solchen Situationen, als ein Klangobjekt wahrzunehmen.

Musik 20

Easychord – Dogtooth

Erzählerin 16

Die Musik wird zu einer Landschaft, zu einem Ambiente, das der Zuhörer langsam erkundet.

O-Ton 33 Andrew Klimek

That's always a little bit of challenging because when you put the music and they are waiting for something to happen and nothing happens, but that's basically how I explain it. It's not music that you are listening to actively, it's not meant to be in the foreground, not waiting for something interesting or a cool guitar lead or something. You just letting it be in the background creating a more pleasant feeling.

Overvoice (SprecherB): Das ist immer ein wenig herausfordernd. Wenn man die Musik abspielt, warten die Leute darauf, dass etwas passiert. Aber es passiert nichts. So würde ich Ambient-Musik erklären. Es ist nicht Musik, der man aktiv zuhört. Sie ist nicht dazu gedacht, im Vordergrund zu stehen. Man wartet nicht auf etwas Interessantes, etwa ein cooles Gitarrensolo. Man lässt die Musik im Hintergrund, damit sie ein angenehmes Gefühl erzeugt.

Musik 21

Brian Eno – Music for Airports

Erzählerin 17

Andrew Klimek ist eigentlich Webdesigner. In seiner Freizeit betreibt er das Musiklabel Stereoscopic Records und das Internet-Radio Ambient Sleeping Pill. Das digitale Radio spielt ausschließlich Ambient-Musik zum Einschlafen, Wortbeiträge gibt es nicht.

O-Ton 34 Anton

Ambient Sleeping Pill ist ein netter, harmloser Internet-Radiosender, wie ich finde, der einen angenehm begleitet, sage ich mal. Ich finde es auf Dauer etwas zu eintönig, vielleicht habe ich es auch einfach nicht lang genug gehört, aber ich konnte da jetzt in dieser Stunde keine großartigen Variationen feststellen, aber zum Hören, um damit einzuschlafen, finde ich, geht auf jeden Fall. Das lohnt sich.

O-Ton 35 Andrew Klimek

I used to have stuff with piano and nowadays I think the piano is too distracting usually. So what I go for is something that you can listen to and you can be immersed

in it and it's interesting enough that it takes your mind off maybe various problems you're trying to figure out for you in bed, so it is interesting enough to put your mind away from things but it's not so interesting that you are like thinking about the melody, waiting for what's going to happen next. It has to be immersive. It almost creates something like an environment, and audio environment that you could just be in.

Overvoice (SprecherB): Ich habe früher Sachen mit Klavier gespielt. Mittlerweile glaube ich aber, dass das Klavier zu sehr ablenkt. Ich suche nach Musik, der man zuhören kann und von der man eigenommen wird. Sie muss so interessant sein, dass sie dich von Problemen ablenkt, die du im Bett lösen möchtest. Sie ist also interessant genug, um dich auf andere Gedanken zu bringen. Sie ist allerdings nicht so interessant, dass du über eine Melodie nachdenkst oder was als nächstes passieren könnte. Sie muss immersiv sein. Die Musik erschafft eine Klang-Umgebung, in der man sich einfach aufhalten kann.

Musik 22

Robert Rich – *Somnium*

O-Ton 36 Kristina

Mit Robert Rich *Somnium* zu schlafen, hat bei mir nicht so gut funktioniert. Ich habe ultrawild geträumt, tausend Geschichten auf einmal. Ich bin ständig wachgeworden und habe mich dann gewundert, warum irgendetwas im Hintergrund da rumklimpert.

Erzählerin 18

Robert Rich beginnt in den 1980er Jahren Ambient Musik zu komponieren. Parallel arbeitet er als Student der Psychologie mit dem Traumforscher Stephen LaBerge zusammen, einem Pionier in der Erforschung von Klarträumen. Das siebstündige *Somnium* zählt zu seinen populärsten Kompositionen. Ein Stück, das so wie Max Richters *Sleep*, den Hörer durch die Nacht begleitet. Rich möchte mit seiner Musik Hör-Räume erschaffen, die nicht existieren. Seine Schlummerstücke bezeichnet er als virtuelle Soundscapes. Musikalische Experimente, die lange Zeit vor dem Siegeszug von digitalen Simulatoren und Datenbrillen entstehen. Naheliegend erscheint daher die Frage, ob Schlafmusik vielleicht die Blaupause der digitalen

Simulation virtueller Realitäten ist. Sie erschafft Immersionszustände – akustische Holodecks.

O-Ton 37 Anton

Ich habe gestern *Somnium* gehört von Robert Rich, dieses 7 Stunden Stück. Dazu kann man gut schlafen. Sehr chilled, sehr entspannt mit den Nature-Sounds und den langsamen Ambient-Flächen. Für mich wie gemacht.

Musik 23

Robert Rich - Somnium

Erzählerin 19

Robert Rich beginnt bereits als Teenager Synthesizer zu bauen. Klangmaschinen, die er die ganze Nacht über laufen lässt. Er programmiert sie so, dass sie von ganz alleine spielen. Beim Einschlafen hört er den musizierenden Apparaten zu. Als Psychologie-Student und Schlafforscher in Berkley setzt Rich diese Jugenderfahrung fort. Er beginnt mit seinen Synthesizern Schlafkonzerte zu spielen. Die Besucher liegen während dieser Konzerte auf Matratzen. Sie entspannen sich, schlummern, schlafen oder hören einfach nur zu.

O-Ton 38 Siegfried

Ich gehe sicherlich gerne mal auf ein Konzert aber so dieses Setting Schlaf oder Einschlafen ist eigentlich nichts was ich gerne so als Gruppenerlebnis machen möchte.

O-Ton 39 Robert Rich

It's important to distinguish that I am not actually trying to put people to sleep when I am playing music for sleeping audiences. The whole purpose of that is to encourage them to be in one place for a long period of time and to change their expectations of how to listen to music. If I basically give them permission to sleep I am giving them the opportunity to do nothing. Which in a normal social situation we do not give ourselves that opportunity. The reason for this is that then we can stark looking at the ideas of public ritual. We can look at the ideas of change in the context and creating something very unusual and special.

Overvoice (SprecherB): Es ist wichtig zu unterscheiden, dass ich nicht Leute in den Schlaf wiegen will, wenn ich meine Schlafkonzerte spiele. Ich möchte sie vielmehr dazu animieren, für lange Zeit an einem Ort zu sein und ihre Herangehensweise ans Musikhören herausfordern. Falls ich ihnen die Erlaubnis gebe, zu schlafen, gebe ich ihnen die Möglichkeit, nichts zu tun. In einer herkömmlichen Situation erlauben wir uns das nicht. Ich mache das, um über öffentliche Gepflogenheiten nachzudenken und über Ansätze, sie zu verändern und dadurch etwas Ungewöhnliches und Spezielles zu erschaffen.

Erzählerin 20

Max Richter führte seine Komposition *Sleep* auch als Schlafkonzert auf.

O-Ton 40 Max Richter

It's interesting, a lot of the writing and commentary around sleep has treated it as though it were some sort of sleeping pill and it really isn't that. It is more of I would say a laboratory, a creative investigation into how music and consciousness can meet.

Overvoice (SprecherA): Es ist interessant, dass viele Texte und Kommentare *Sleep* als eine Art Schlaftablette interpretiert haben. Das ist es überhaupt nicht. Das Stück ist eine Art Laboratorium, eine kreative Erforschung der Interaktion von Musik und Bewusstsein.

O-Ton 41 Robert Rich

If you throw a rock at an angle and it jumps across the surface of the water several times and when it does that it dips slightly into the water before the water tension pushes it back up and that's a little bit like what I am dealing with in the sleep concerts and that is truly when you get those hypnagogic or hypnapompic experiences, hypnagogic when you are going into sleep, hypnapompic when you are coming out of sleep. You are not sleeping deeply at all. Because of the environmental distraction, having people all around you, having sound coming out of speakers, and this very unusual environment, you are gonna sleep badly and so you are slipping in and out of sleep.

Overvoice (SprecherB): Wenn man einen Stein schräg ins Wasser wirft, wird er über die Oberfläche des Wassers mehrere Male springen. Dabei taucht er kurz unter Wasser und wird von dem Wasserdruck wieder hochgedrückt. So ist das bei den Schlafkonzerten auch, wo man hypnagogische und hypnopompe Erfahrungen macht. Hypnagogische, wenn man im Begriff ist einzuschlafen und hypnopompe beim Aufwachen. Man schläft nicht sehr tief. Aufgrund der unruhigen Umgebung – Leute, die um einen herum sind, Musik, die aus den Lautsprechern kommt, ein ungewöhnliches Setting – wird man schlecht schlafen und sich zwischen Schlafen und Wachen befinden.

O-Ton 42 Andreas Spechtl

Die Platte heißt zwar *Sleep*, aber dadurch, dass ich sie ja im Wachzustand aufgenommen habe, ist es eher eine Platte über diesen Zwischenzustand. Also es geht natürlich um den Schlaf, aber wo es interessant wird und wo es so „shifting“ wird, ist eigentlich da, wo man selber gar nicht mehr weiß, und das sind auch so Momente kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen, wo mir oft echt textlich aber auch musikalisch die interessantesten Dinge einfallen.

Musik 24

Andreas Spechtl – Duermete Nino (ab 2:31)

Erzählerin 21

Hypnagogische Eindrücke inspirierten auch den Singer-Songwriter Andreas Spechtl zu einem Konzeptalbum über den Schlaf. Der österreichische Sänger tritt sonst als Frontmann der Band Ja! Panik in Erscheinung, die für ihre gesellschaftskritischen Popsongs geschätzt wird. Auf seinem Solodebüt „Sleep“ probiert Spechtl musikalische Techniken aus, die den Schlaf abbilden:

O-Ton 43 Andreas Spechtl

Loops, keine großen Änderungen in Harmonie oder Rhythmik, quasi so Ströme, lange Ströme, wie eigentlich auch der Traum so ein Bewusstseinsstrom ist, der irgendwo hinführt und auch ebenso etwas Einlullendes hat.

Erzählerin 22

Er nimmt seinen Gesang auch im Liegen auf.

O-Ton 44 Andreas Spechtl

Man hört es in dem *Time to Time*-Stück. Da hört man mich einmal sogar so umdrehen. Ich habe da solche Dinge drin gelassen. Man hört alles in meinem Mund, und man hört mich Atmen.

Musik 25

Andreas Spechtl - Time to Time

Erzählerin 23

Außerdem beginnt Spechtl absichtlich, in Zuständen totaler Übermüdung zu improvisieren. Diese Sessions zeichnet er auf und integriert sie in die Songs.

O-Ton 45 Andreas Spechtl

Das habe ich manchmal ziemlich echt ausgereizt, wo ich sagen würde, normalerweise, OK, du bist zu müde. Hör auf aufzunehmen! Da habe ich gesagt, jetzt ist der Punkt, wo ich es aber interessant finde. Ich bin eigentlich viel zu müde, um da noch ein ordentliches Schlagzeug zu spielen. Und gerade dann, diese Versionen sind es eigentlich im Endeffekt fast immer geworden. So die bisschen verschleppt sind, zu leise, vielleicht auch nicht immer ganz tight.

Erzählerin 24

Viele Musiker und Komponisten gleiten noch tiefer in die Welt des Schlafs hinab. Sie träumen Musik. Die in ihren Träumen gehörten Sounds übertragen sie nach dem Aufwachen anschließend auf Notenpapier. Für den kanadischen Musiker und Traumforscher Craig Webb sind die im Schlaf erlebten Klänge von besonderer Bedeutung.

O-Ton 46 Craig Webb

Any artist who doesn't include dreams as part of the creative process is throwing away at least half of the creative gift.

Overvoice (SprecherA): Musiker, die Träume nicht in ihre künstlerische Arbeit integrieren, werfen mindestens die Hälfte ihrer Kreativität weg.

Erzählerin 25

Webb arbeitet als Life-Coach und gibt in Online-Seminaren Anleitungen zum Klarträumen. In seinem Buch *The Dreams behind the Music* hat er über hundert Traumberichte gesammelt. Kurze Anekdoten, in denen deutlich wird, dass Musikträume für viele bekannte Musiker und Musikerinnen eine große Bedeutung haben und meistens in ziemlich erfolgreichen Stücken resultieren. Gustav Mahler, Edvard Grieg und Richard Wagner sollen Musik geträumt haben.

Sprecher 4

„Mit der Empfindung, als ob die Wogen jetzt hoch über mir dahinbrausten, erwachte ich in jähem Schreck aus meinem Halbschlaf. Sogleich erkannte ich, dass mir das Orchester-Vorspiel zum *Rheingold* aufgegangen war, wie ich es in mir herumtrug, doch aber nicht genau hatte finden können.“

Sprecherin 4

Der Komponist Richard Wagner über die Arbeit an der Oper *Das Rheingold*.

Musik 26

Richard Wagner – Rheingold Vorspiel

O-Ton 47 Craig Webb

The experience of remembering music seems to be quite different. Some people actually get it like a soundtrack playing sort of on a different channel than the visual story of the dream.

Overvoice (SprecherA): An Musik aus Träumen erinnert man sich ganz unterschiedlich. Manche Leute hören sie wie einen Soundtrack, der auf einer anderen Ebene spielt als die visuelle Geschichte des Traums.

O-Ton 48 Andreas Spechtl

Ich arbeite richtig damit, dass ich versuche, möglichst lang kein Wort zu sprechen, möglichst lang meinen Computer nicht aufzumachen, mich möglichst lang in so einem Zwischenzustand zu halten. Ich kann am besten arbeiten, wenn ich noch nicht berührt worden bin von der Welt. So lange bin ich irgendwie noch im Bett oder im Traum oder im Schlaf, auch wenn ich schon durch meine Wohnung laufe.

O-Ton 49 Craig Webb

Sometimes it comes as an actual element of the dream that's incorporated into the plot and people talk about it and listen or dancing to it was a dream is happening. It is not just a separate soundtrack. that seems to be a little bit more rare generally.

Overvoice (SprecherA): Manchmal ist die Musik auch ein Teil der Geschichte des Traums. Leute sprechen über sie, hören ihr zu oder tanzen zu ihr im Traum. Es ist kein separater Soundtrack. Das passiert allerdings seltener.

O-Ton 50 Siegfried

Ich muss erst mal lange drüber nachdenken, ob ich jemals schon mal über Musik geträumt habe oder in einem Traum Musik irgendwie verknüpft war. Ich glaube, das ist nicht der Fall. Ich glaube sogar, dass in meinen Träumen Musik völlig abwesend ist.

O-Ton 51 Craig Webb

If we have developed artistic skills and I think these are developable, they are learnable, in that we can start to tune into the collective unconscious as Jung called it we are tuning into something that will be universal to all other people or many other people and that's gonna speak to many people.

Overvoice (SprecherA): Falls wir künstlerische Fähigkeiten erlernt haben – und sie sind definitiv erlernbar –, die es ermöglichen, sich mit etwas zu verbinden, das Carl Gustav Jung das kollektive Unbewusste nannte, nehmen wir Eindrücke auf, die allen Menschen gemein sind. Daher werden sie auch viele Menschen ansprechen.

Sprecher 5

„Da ruft mir heute im Schlaf eine Stimme zu (es war die Beethovens oder Wagners ...): ‚Lass doch die Hörner drei Takte später einfallen!‘ Und damit war die Schwierigkeit aufs einfachste und wunderbarste gelöst, dass ich meinen Augen nicht traute!“

Sprecherin 5

Gustav Mahler über eine sinfonische Trauminspiration

O-Ton 52 Craig Webb

If we get something from there a melody, a song line, a color, or painting, or whatever we get, maybe even an invention for business, then we are gonna bring something forth if we act on it later in life we remember the dream and act on it. We gonna bring something forth that could affect and health or inspire or at least bring about positive change for many people.

Overvoice (SprecherA): Wenn wir aus unserem Unterbewusstsein eine Melodie, eine Songzeile, eine Farbe, ein Bild oder eine Geschäftsidee herausfischen und wir uns im Nachhinein daran erinnern können, werden wir etwas hervorbringen, dass viele Menschen beeinflussen, inspirieren oder zumindest einen positiven Effekt auf sie haben könnte.

Musik 27

Fließender Bach, Frösche quaken, leichter Regen.

O-Ton 53 Robert Rich

After my grandparents died we moved to their house and it was a creek running through the property and I would stay up late on spring nights and here the frogs calling to each other in the rain and it would be a magical kind of paradise and that's when I realized as a 10 year old or younger that ears could travel further than eyes and that listening through my open bed room window through the soundscape outside, to the frogs and to the rain and to the dripping sound, the birds, my mind could fly into the night and I could be elsewhere in to that space. And it was a paradise for me.

Overvoice (SprecherB): Nachdem meine Großeltern gestorben waren, zogen wir in ihr Haus. Durch das Anwesen floss ein Bach. In den Frühlingsnächten blieb ich damals sehr lange wach und hörte dem Quaken der Frösche im Regen zu. Es war wie ein magisches Paradies. Zu diesem Zeitpunkt, ich war ungefähr 10 Jahr alt oder jünger, begriff ich, dass Ohren viel weiter als Augen reisen können. Ich hörte durch mein offenes Fenster den Klängen von draußen zu, den Fröschen, dem Regen, den tropfenden Geräuschen und den Vögeln. Mein Geist konnte in die Nacht fliegen. Ich konnte in dieser Klangsphäre ganz woanders sein. Das war wie ein Paradies für mich.

O-Ton 54 Andreas Spechtl

Ganz viele Leute hören sich ja Wellen oder weißes Rauschen an.

Erzählerin 26

Meereswellen, ein knisterndes Lagerfeuer, zwitschernde Vögel, Regen, weißes Rauschen – Diese Art von Geräuschen übt eine sehr beruhigende Wirkung auf die Einschlafenden aus.

Musik 28

Weißes Rauschen (langsam lauter werden lassen)

O-Ton 55 Siegfried

Als sehr angenehm an dem weißen Rauschen habe ich dieses Tieffrequente empfunden, diese sehr tiefe, gleichförmige Frequenz. Also wirklich dieses permanente, gleichförmige Grundrauschen.

Musik 29

Weißes Rauschen (im Stereofeld von links nach rechts klingen lassen)

O-Ton 56 Craig Webb

Probably each person has their own different connection. But something that is pretty devoid of meaning. [...]

Overvoice (SprecherA): Jeder Mensch wird eine andere Beziehung zum weißen Rauschen haben. Dieses Geräusch hat keine wirkliche Bedeutung. [...]

Musik 30

Weißes Rauschen (im Stereofeld von rechts nach links klingen lassen)

Erzählerin 27

Weißes Rauschen kann man in der Natur hören, etwa wenn man in der Nähe eines Wasserfalls steht. Man kann es aber auch künstlich herstellen, mit einem Computer oder Synthesizer. Das weiße Rauschen ähnelt dem weißen Licht, in dem alle Farben enthalten sind. Im weißen Rauschen klingen tausende von Tönen gleichzeitig.

O-Ton 57 Anton

Einzuschlafen zu weißem Rauschen kann ich mir nicht vorstellen, weil ich finde das ist so, das ist zu mechanisch. Das ist wie einen Knopf anmachen. Da ist mir zu wenig Soul drin. [...]

Musik 31

Weißes Rauschen (schnell pulsieren lassen)

[...]

O-Ton 58 Andrew Klimek

I always thought of white noise main benefit is drowning out other noise. Sudden noises that used to startle you, basically you don't notice them now.

Overvoice (SprecherB): Ich habe immer gedacht, dass der Hauptvorteil weißen Rauschens die Fähigkeit ist, andere Klänge auszublenden. Klänge, die einen aufschrecken ließen, bemerkt man nicht mehr.

[...]

Musik 32

Weißes Rauschen und Meereswellen (das weiße Rauschen zunächst an- und abschwellen lassen, wie Meereswellen; dann dieses Geräusch in die Aufnahme tatsächlicher Meereswellen übergehen lassen)

O-Ton 59 Craig Webb

Maybe white noise specifically could associate with the ocean, it sounds kind of like ocean waves often.

Overvoice (SprecherA): Vielleicht könnte man weißes Rauschen mit dem Ozean assoziieren. Es klingt oftmals wie Meereswellen.

Erzählerin 28

Dem Meer zu lauschen, das hat tatsächlich etwas Beruhigendes. Das gilt auch für Lagerfeuergeräusche, prasselnden Regen oder heulenden Wind. Eine Suche im Internet offenbart sehr viele Videos mit Naturgeräuschen, die als Einschlafhilfen fungieren. Das gilt auch für viele Smartphone Apps, mit denen es möglich ist, diese Sounds im Bett abzuspielen.

Musik 33

Kaminfeuer mit heulendem Wind im Hintergrund.

O-Ton 60 Siegfried

Das Geräusch des knisternden Feuers mit heulendem Wind fand ich sehr angenehm. Es hat mir gut gefallen, weil man selber das mit angenehmen Situationen verbindet. Ich sitze gerne am Lagerfeuer. [...]

O-Ton 61 Stephan Aderhold

Es sind immer wieder die repetierenden Strukturen, die ihnen Sicherheit suggerieren oder Sicherheit vermitteln. Das fließende Wasser, das knisternde Lagerfeuer. Der trommelnde Regen auf dem Fensterbrett vermindert ihre Aufmerksamkeitsspanne.

O-Ton 62 Kristina

Wenn ich mir Naturgeräusche aussuchen dürfte zum Einschlafen, also Wind, Feuer, Regen, Wasser... Dann würde ich mich ganz klar für Feuer entscheiden, also für

knackendes Holz im Kamin. Vielleicht hört man ein bisschen den Luftzug durch den Kamin oder irgendwie sowas. Und ich glaube, wenn ich darüber nachdenke, warum das so ist, muss ich zugeben, dass ich da so ein bisschen empfindlich bin und mir dann eher das Geräusch aussuche, [...] dass mit im Inneren eines Gebäudes sein verbunden ist.

O-Ton 63 Stephan Aderhold

Das sind physiologische Prozesse, die sie auch in anderen Feldern finden, wenn sie monotone Arbeiten zu verrichten haben, wird ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeit massiv herabgesetzt. Man nennt das Habituation, dass sie sich an gewisse Vorgänge anpassen und sie aufnehmen. Diese Gleichmäßigkeit des Geräusches bringt sie zum Einschlafen.

Musik 34

Regen auf ein Autodach

O-Ton 64 Craig Webb

Rain is a pretty common experience. Pretty much everybody on earth has heard rain fall at some point. So it is very universal, and I call it symbol, it just happens to be an auditory symbol. I call these audio symbols, audio archetypes maybe.

Overvoice (SprecherA): Jeder kennt Regen. Alle Menschen haben mal die Erfahrung gemacht, Regen zu hören. Regen ist etwas Universales, ein Klangsymbol. Für mich sind Naturgeräusche Klangsymbole oder vielleicht auch Klangarchetypen.

O-Ton 65 Stephan Aderhold

Archaische Klänge bezeichnet ja nichts anderes als Naturklänge, die in unserem kulturellen Gedächtnis verankert sind und die wir auch als nicht bedrohlich wahrnehmen. Wir wissen, dass ein Fluss, der fließt und fließende Geräusche macht nicht bedrohlich ist. Das ist ja wieder dieses Element der Sicherheit, dass uns durch immer wiederkehrende Wiederholungen präsentiert wird.

O-Ton 66 Andrew Klimek

There was an experience I had back when I was in college or something where it was raining or it was heavy snow, something was going on like the weather was crazy and my brother and I went to an Indian restaurant in town and we just ordered the lunch special and we were the only ones in the building and we just sat at the table waiting for them to make our meal and I practically felt asleep at the table and it was just this really special experience for some reason. The sound of the weather outside and knowing that it was crazy outside but I was and in this a warm place and the only sounds were coming from the kitchen and someone's feet shuffling and the smells all the warm spicy smells. that just felt so peaceful and comforting that I often thought maybe I can capture this in audio.

Overvoice (SprecherB): Ich kann mich an eine Erfahrung erinnern, die ich im College gemacht habe. An diesem Tag hatte es stark geregnet oder geschneit. Das Wetter spielte jedenfalls verrückt. Mein Bruder und ich sind in ein indisches Restaurant gegangen und haben das Tagesmenü bestellt. Wir waren die einzigen Gäste in dem Gebäude. Wir saßen am Tisch und warteten auf unser Essen. Ich bin dabei eingeschlafen. Irgendwie war das eine spezielle Erfahrung. Ich hörte den Klang des Wetters, das völlig verrücktspielte. Ich war aber an diesem warmen Ort. Die einzigen Klänge kamen aus der Küche. Jemand scharrte auch mit seinen Füßen. Und dann war da der warme Geruch der Gewürze. Das fühlte sich so schön und beruhigend an, dass ich schon oft dachte, vielleicht kann ich diese Szene klanglich wiederholen.

Erzählerin 29

An dieses Erlebnis aus seiner Jugend erinnert sich Andrew Klimek auch heute noch. Gerne würde er eine Schlafmaschine programmieren. Eine Website, die es dem Benutzer ermöglicht, unterschiedliche Klangszenerien zusammenzustellen, die eine beruhigende und einschläfernde Wirkung haben. Dazu zählen nicht nur Naturgeräusche, sondern auch allerhand Sounds aus dem Alltag. Vielleicht das Rascheln einer Zeitung, das Klappern einer Tastatur, das Klicken einer Computermaus oder sanft in ein Mikrofon gehauchte wortlose Laute. Klänge, wie sie in sogenannten ASMR Videos eingesetzt werden.

Musik 35

ASMR Video 1

Bildbeschreiber 1 (gelesen von SprecherB)

Eine rothaarige Frau begrüßt einen imaginären Zuschauer. Sie trägt roten Lippenstift und blickt sanft in die Kamera. Die Frau flüstert. Hin und wieder hält sie Gegenstände in die Kamera. Ein Schokoladenpapier, das sie zu knicken beginnt oder eine gelatineartige Masse, die sie aus einer Plastikdose zieht. Dabei entstehen knisternde Geräusche.

Sprecherin 6

Eindrücke aus dem ASMR-Video: The Ultimate ASMR Sleep Clinic.

O-Ton 67 Claire Tolan

The origins of ASMR I think come for a lot of people from like direct physical childhood experiences. A lot of people say that for years and years they were having this tingling feeling when they went to the hairdresser or like when the mother said something to them and they didn't know that it was an actual kind of coherent sensation until they found out about ASMR via the Internet. I do think it has kind of this analogue origin often in childhood which is also I think what's makes it such an interesting sensation that it is tied to these very deep memories as well.

Overvoice: Die Ursprünge von ASMR kommen für viele Leute aus körperlichen Kindheitserfahrungen. Viele Menschen berichten, dass sie all die Jahre über ein kribbelndes Gefühl im Körper hatten, als sie zum Friseur gingen oder wenn ihre Mutter etwas zu ihnen sagte. Ihnen war nicht klar, dass es sich um eine stimmige Empfindung handelte, bis sie auf ASMR-Videos im Internet stießen. Der Ursprung dieser Gefühle liegt oftmals in der Kindheit. Das macht es auch zu so einer interessanten Empfindung, da sie mit diesen tiefen Erinnerungen verbunden ist.

Erzählerin 30

Claire Tolan ist Künstlerin und Expertin für ASMR-Videos. Die Abkürzung steht für Autonomous Sensory Meridian Response. Darunter versteht man ein angenehmes Kribbeln, das die Zuschauer beim Betrachten dieser Videos verspüren. Es beginnt im Hinterkopf und breitet sich dann über die Wirbelsäule im ganzen Körper aus.

Ausgelöst wird es durch Geräusche, die von den ASMR-Künstlern gemacht werden. Meistens sind es attraktive, junge Frauen, die in ein Mikrofon flüstern und in ein imaginäres Rollenspiel mit dem Betrachter treten. Den Macherinnen geht es aber nicht um prickelnde Erotik, sondern um die Erzeugung von Intimität. Medizinische Studien über ASMR gibt es kaum. Vermutlich geht die Empfänglichkeit für diese Videos auf die Erfahrungen aus der frühesten Kindheit zurück. Mütter vermögen ihre Kinder durch sanfte Gesten und leises Zusprechen zu beruhigen. Daher verwundert es nicht, dass ASMR-Videos zur Entspannung und gegen Schlafstörungen eingesetzt werden.

Musik 36

ASMR Video 2 Helping you Sleep

Bildbeschreiber 2 (gelesen von SprecherB)

Lauren, die unter dem Namen Scottish Murmurs ASMR-Videos macht, blickt unter einer Bettdecke in die Kamera. Wenn sie sich bewegt, raschelt die Bettdecke. Lauren ist leicht geschminkt und trägt Lipgloss, der ihre Lippen im Gegenlicht sanft schimmern lässt. Ihre Videos bezeichnet sie als „einen Cocktail aus schläfrigen Klängen und persönlicher Zuwendung“. Es passiert nicht viel in dem Video, das eine knappe halbe Stunde dauert. Nach ein paar Minuten macht Lauren leise Klopfgeräusche auf Dosen. Es sind Behälter mit Hautcreme, die sie dem Zuschauer langsam aufzutragen scheint. Dabei kommen ihre Hände ganz nah an die Kamera. Sie scheinen den Betrachter zu berühren.

Sprecherin 7

Eindrücke aus dem ASMR-Video Helping you Sleep.

O-Ton 68 Anton

ASMR Videos kann ich mir zum Einschlafen nicht angucken. Ich habe das versucht. Ich finde das ist sehr unheimlich, unangenehm. Vor allem dadurch, dass das es immer so aufgenommen ist als würde man einem so ins Ohr flüstern.

Musik 37

ASMR Oh So Sweet Whisper Ear-to-Ear Personal Attention

(“Good evening. Thank you so much for tuning in tonight...” Von 0:00 - 0:13 Sekunden spielen)

O-Ton 69 Kristina

Dieses ASMR, ich glaube, da bin ich furchtbar konservativ. Nein, das sehe ich jetzt gar nicht. Furchtbar!

Erzählerin 31

Für viele Menschen sind ASMR Videos dennoch wirkungsvoll, auch wenn die akustische Kribbeltherapie bei manchen Probanden überhaupt nicht zu funktionieren scheint. Über 8 Millionen Ergebnisse findet man bei einer Suche auf einem populären Videoportal. Der Bedarf nach sanfter Zuwendung, Ruhe und einer Auszeit scheint groß zu sein. ASMR ist eine meditative Klangkunst, eine digitale Therapie, die über den Heimbildschirm Intimität und Geborgenheit spendet. Eine über digitale Medien vermittelte Kultur der Achtsamkeit. Paradoxerweise sind aber genau diese digitalen Medien für die immer intensiver werdende Beschleunigung des Alltags verantwortlich. ASMR-Videos versuchen diesen Alltag hingegen zu entschleunigen.

O-Ton 70 Claire Tolan

ASMR in order to work effectively you either for tingling or relaxation you have to totally stop everything else that you are doing. It is almost like a block on other activity on the web when you're watching an ASMR video. I like to think about both ASMR and kind of just the act of sleeping as political resistance. It is being not productive in a society that only values you based upon your production value.

Overvoice: Damit ASMR effektiv wirkt, sei es wegen des Kribbelns oder zur Entspannung, muss man mit allem aufhören, was man in dem Augenblick macht. Es ist beinahe wie eine Blockade für alle anderen Internet-Aktivitäten, wenn man ein ASMR Video schaut. Ich glaube, dass ASMR und bloßes Schlafen an sich ein politischer Widerstand sind. Man ist nicht produktiv in einer Welt, die deinen Wert nur anhand deiner Produktivität bestimmt.

Musik 38

Oneohtrix Point Never – Boring Angel (ab 2:00)

Sprecherin 8

Pro Sekunde werden 6000 Tweets gepostet.

Sprecher 6

Insgesamt sind es 500 Millionen Tweets pro Tag.

O-Ton 71 Max Richter

Our data universe is becoming more and more busy. We live nowadays in developed countries in the first world very much through our screens. We work on screens, leisure time is spent on screens, we connect to one another on screens and these screens are very busy. They operate 24 hours a day.

Overvoice (SprecherA): Unsere Datenwelt wird immer schneller. Wir leben in den entwickelten Ländern, in der ersten Welt, hauptsächlich vor Bildschirmen. Wir arbeiten vor Bildschirmen, verbringen unsere Freizeit vor ihnen und treten mit anderen durch sie in Kontakt. Diese Bildschirme sind sehr geschäftig. Sie sind 24 Stunden am Tag im Einsatz.

Sprecherin 9

Laut statistischer Schätzungen werden dieses Jahr 269 Milliarden E-Mails verschickt werden.

Sprecher 7

2021 werden es über 319 Milliarden sein.

O-Ton 72 Robert Rich

I do think that we have a need to slow down and allow our imagination to flower, to bloom, I think that our bodies and our internal time systems aren't designed to operate constantly at this flow of information, the high pace that we have created in our environment and I think it creates a lot of problems. It is a personal experience of mine that when I am exposed to a more patient slow kind of experience or artwork that my imagination becomes more full and it blossoms. When the art or when our

environment imposes faster or more information upon us then we actually become passive, our interpretive mind stops. we just become observers.

Overvoice (SprecherB): Wir haben ein Bedürfnis, langsamer zu werden, damit unsere Fantasie aufblühen kann. Unsere Körper und inneren Zeitsysteme wurden nicht dafür entwickelt, ununterbrochen mit diesem schnellen Informationsfluss mitzuhalten, den wir erschaffen haben. Das bringt erhebliche Probleme mit sich. Ich kenne aus eigener Erfahrung, dass meine Vorstellungskraft viel stärker ist und aufblühen kann, wenn ich einem besonnenen, langsamen Erlebnis oder Kunstwerk ausgesetzt bin. Wenn die Kunst und unsere Umgebung uns immer schneller vermittelte Informationen auferlegt, werden wir passiv, unser interpretativer Verstand hört auf zu arbeiten und wir werden bloß zu Betrachtern.

Sprecherin 10

Das *Informationsmüdigkeitssyndrom* wurde 1996 von dem Psychologen David Lewis diagnostiziert. Es wird durch ein Übermaß an Informationen ausgelöst.

Sprecher 8

Damals litten nur wenige Menschen unter diesem Syndrom. Heute nahezu jeder.

O-Ton 73 Max Richter

I think those reflective spaces, those creative empty spaces that we used to have are being eroded and closed down. So Sleep is also really an invitation to pause. There is an political agenda within Sleep. It is an act of resistance in a sort of neoliberal very economically driven culture.

Overvoice (SprecherA): Ich glaube, dass diese Orte des Nachdenkens, diese leeren kreativen Räume, die wir mal hatten, aussterben. Meine Komposition *Sleep* lädt dazu ein, zu pausieren. Sie hat ein politisches Anliegen. Ich verstehe das Stück als einen Widerstand gegen eine neoliberale Kultur, die ausschließlich von ökonomischen Prinzipien gesteuert wird.

Musik 39

Microstoria – Me-Too-Modula (ab 1:00)

Sprecher 9

"Schlaf ist die kompromisslose Unterbrechung der uns vom Kapitalismus geraubten Zeit."

Sprecherin 11

Aus „24/7 Schlaflos im Spätkapitalismus“ von Jonathan Crary.

O-Ton 74 Kristina

Schlafen als Protest, ja das ist ja meine Idee, die nicht ganz neu ist, sicherlich nicht besonders öffentlichkeitswirksam ist, das ist klar, aber ich glaube, diese Idee hat durchaus ihre Berechtigung.

Erzählerin 32

Schlaf bedeutet Nichtstun. Wer schläft, entzieht sich der ermüdenden Dauerschleife aus E-Mails, Terminen, Aktualisierungen in sozialen Medien und scheinbar wichtigen Ereignissen, die online als der neueste Trend verkauft werden, den man unbedingt kennen muss, um mitreden zu können. Wer schläft, arbeitet nicht, erwirbt keine Waren im Internet, kommuniziert nicht. Ist Schlafen daher nicht auch eine Art sanfter politischer Widerstand? Und ist Schlafmusik nicht der dazu passende Soundtrack?

O-Ton 75 Andrew Klimek

People sometimes even use the word escape when they are writing the emails about our music. It gives them that way to just remove themselves from the insanity even if it just for a few minutes. All that chaotic technology stuff and I think that really is a problem, our minds are so scattered and unable to focus. when people can get that for a few minutes or an hour with the music that's them fighting back I suppose.

Overvoice (SprecherB): Leute benutzen sogar das Wort Flucht, wenn sie E-Mails über die Musik schreiben, die ich bei Ambient Sleeping Pill spiele. Sie gibt ihnen eine Möglichkeit, sich von dem Wahnsinn zurückziehen, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist. Dieses ganze chaotische Technologie-Zeug ist wirklich ein Problem. Unser Verstand ist so zerstreut und unfähig, sich zu konzentrieren. Wenn es den

Leuten möglich ist, das für ein paar Minuten oder Stunden zu bekommen, wehren sie sich auf diese Art dagegen.

Musik 40

Aphex Twin - #3

O-Ton 76 Stephan Aderhold

Sie kennen bestimmt den Spruch wer schläft, der sündigt nicht. Leider hat er sich in unserer modernen Welt verkehrt. Wer heute schläft, versündigt sich an der Effektivität.

O-Ton 77 Kristina

Letztlich ist wahrscheinlich der Schlaf so eine der letzten Domänen, die noch einigermaßen frei sind und unabhängig sind von unserem ganzen Selbstoptimierungswahn, von Einflüssen, Ökonomisierungen von außen, auch das ist natürlich bereits im Gange, es gibt da natürlich auch Techniken, die meinen Schlafrhythmus tracken und analysieren und vermeintlich alles verbessern wollen.

O-Ton 78 Andreas Spechtl

Es geht eben beim Schlaf nicht nur ums Erholen. Es geht eigentlich drum, dass man möglichst gesund aber gleichzeitig möglichst kurz schläft. Das ist halt einfach Effizienz und die hat sich auch auf den Schlaf übertragen leider Gottes. Es hat mittlerweile fast schon widerständigen Charakter, dass man sagt, ich bestehe auf meine 8 Stunden Schlaf jeden Tag oder so. Auf das kann man eigentlich keine Karriere mehr bauen.

Musik 40a

Aphex Twin kurz hoch, dann Absage kommen lassen.

Absage (gelesen von Sprecher)

Dream Sounds – Schlaf und Traum in der Musik

Ein Feature von Raphael Smarzoch

Mit den Komponisten Max Richter und Robert Rich, dem Produzenten und Schlafforscher Craig Webb, dem Musiker Andreas Spechtl, dem Musikwissenschaftler Stephan Aderhold, Sleeping Pill Radio Betreiber Andrew Klimek, der Medien-Künstlerin Claire Tolan und den Schlafmusiktestern Anton, Kristina und Siegfried.

Es sprachen: Frauke Pohlmann, Maike Jüttendonk, Konstantin Lindhorst, Anika Schilling, Sascha Tschorn und Bruno Winzen

Ton und Technik: Gunter Rose und Thomas Widdig

Regie: Susanne Krings

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2017