

SWR2 Wissen

Wie Geräusche auf uns wirken –

Von Misophonie bis ASMR

Von Marie Brand

Sendung vom: Freitag, 5. August 2022, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Donnerstag, 19. Januar 2021, 08.30 Uhr)
Redaktion: Gábor Páal / Dirk Asendorpf
Produktion: SWR 2021

Geräusche können entspannen oder eine Last sein. Manche Menschen sind in die eine oder andere Richtung extrem sensibel. Ist Misophonie heilbar? Taugt ASMR wirklich zur Entspannung?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendungen stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo: Haare bürsten

O-Ton 01 Alina Veit:

Bürsten ist ein schönes Geräusch. Bei mir ist das direkt mit einem Gefühl gekoppelt. Ich kann das auch sensorisch nachvollziehen, wie es sich anfühlen würde.

Autorin:

Es gibt unzählige Geräusche – sie sind so vielfältig und individuell wie alles auf der Welt, in der wir leben. Manchmal reicht ein einziges Geräusch, um Entspannung auslösen. Oder um Menschen krank zu machen.

Atmo: Apfel essen

O-Ton 02 Conny Nolzen:

Diese Geräusche, wenn die abbeißen, dann bekomme ich wirklich, ja, man muss es so sagen, Gewaltfantasien. Also man wird außerordentlich aggressiv und würde am liebsten wirklich körperliche Gewalt anwenden. Das sind natürlich nur Gedanken und es ist noch nie passiert.

Ansage:

„Wie Geräusche auf uns wirken – Von Misophonie bis ASMR“. Von Marie Brand.

Musik

Atmo: Schritte zum Haus, Türsummer

Autorin:

Ein ruhiges Viertel in Hamburg. Conny Nolzen holt ein Glas Wasser und setzt sich in die lichtdurchflutete Küche. Knabbereien bietet sie Gästen nie an – aus gutem Grund: Wird in ihrer Gegenwart gegessen, geht der Körper in Alarmbereitschaft, erzählt sie. Ihr Puls steigt. Sie gerät in Stress.

O-Ton 03 Conny Nolzen:

Es kribbelt in meinem Bauch, aber in einer schlechten Art und Weise. Wenn man sich einfach sehr doll aufregt, vielleicht kennt das der ein oder andere, dass man so richtig wütend wird. Mir wird heiß, weil es mich wütend macht, und ich versuche, mehr Raum zu bekommen zwischen mir und der jeweiligen Person. Das heißt, ich versuche wegzurücken oder Abstand zu gewinnen und, wenn möglich, eine andere Quelle dazu zu schalten. Ein Radio oder ich mache die Musik lauter.

Autorin:

Ohne Kopfhörer verlässt Conny Nolzen nie das Haus – zur Sicherheit hat sie immer ein Ersatzpaar dabei. Für den Fall der Fälle. Am liebsten hört sie Rock und Metal-Musik, möglichst laut – bestimmte Geräusche kann aber selbst das nicht übertönen. Am meisten stört sie alles, was mit Essen zu tun hat: Schlürfen, Kauen, Rascheln, Schmatzen. Aber auch lautes Ein- und Ausatmen. Und das Trampeln mit Füßen. An den Beginn ihres Geräuschehasses kann Conny Nolzen sich noch gut erinnern.

O-Ton 04 Conny Nolzen:

Da war ich zwölf Jahre alt und wir waren vier, fünf Stunden Auto gefahren und meine Schwester hat mich die ganze Zeit getreten. Die ganze Zeit. Irgendwann habe ich sie dann zurückgeschlagen. Das Schlagen konnten meine Eltern wahrnehmen, das Treten nicht. Dann haben sie mich total angemockert: „Du hast deine Schwester geschlagen!“ Meine Schwester hat dann eine Milchschnitte bekommen und ich nicht, aus Strafe. Dann hat sie die so genüsslich geschmatzt und ich weiß noch: Ab diesem Zeitpunkt habe ich immer darauf geachtet, wie sie gegessen hat. Dann ging das über auf meine Mutter, wo es mich dann sehr gestört hat, und dann auch auf Freunde. Es wurde tatsächlich von Jahr zu Jahr schlimmer.

Musik

Autorin:

Misophonie: So bezeichnet die Wissenschaft den Hass auf ganz bestimmte Geräusche. Erstmals benannt und beschrieben in den 90er-Jahren von Margaret und Pawel Jastreboff, einem US-amerikanischen Neurowissenschaftlerpaar. Betroffene spüren Wut, Ekel oder Panik bei gewissen Geräuschen.

Die sogenannten „Trigger“ sind von Mensch zu Mensch individuell. Die Lautstärke spielt dabei keine Rolle. Mehr noch: Klänge, die für andere kaum wahrnehmbar sind, stören Misophoniker besonders. Ihre starke Ablehnung können Betroffene dann nur schwer kontrollieren. Dann ist die Verzweiflung groß. Bis heute ist die Misophonie nicht als Krankheit klassifiziert – deshalb ist nicht bekannt, wie viele Menschen genau darunter leiden. Es gibt lediglich eine Hand voll Studien. Professor Lutz Jäncke ist Leiter des Neuropsychologischen Instituts der Universität Zürich. Er beschäftigt sich unter anderem mit der negativen Klangwahrnehmung des menschlichen Gehirns.

O-Ton 05 Lutz Jäncke:

Ich persönlich gehe davon aus, dass die Misophonie klassisch konditioniert ist. Das heißt: Ganz bestimmte Geräusche sind mit unangenehmen Emotionen gekoppelt und das kann durch individuelle Lerngeschichten zustande gekommen sein. Erinnerungen sind wahrscheinlich auch mit unangenehmen Situationen gekoppelt, in denen bestimmte Geräusche eine besondere Bedeutung bekommen haben. Wir gehen zum Beispiel davon aus, dass vielleicht so ein bis drei Prozent der Menschen unter Misophonie leiden, eher noch weniger.

Autorin:

Der Geräuschehass gilt unter Fachleuten als ungenaues Konzept. Im Netz berichten Betroffene von einer Vielzahl an Auslösern: Einige hassen es, wenn Türen geknallt werden. Andere werden rasend vor Wut beim Summen von Melodien, Klicken von Kugelschreibern oder wenn die Spülmaschine eingeräumt wird. Essgeräusche werden als häufigste Ursache genannt. Weil Misophonie aber so unterschiedlich sein kann, sprechen Hirnforscher wie Lutz Jäncke von einem individuell gefärbten Phänomen. Er geht davon aus, dass es eine neurologische Grundlage gibt, die bei allen Betroffenen gleich ist.

O-Ton 06 Lutz Jäncke:

Unser Gehirn kann alles Mögliche lernen, auch Quatsch, Unsinn und Unangenehmes. Und ich glaube, die Misophonie fällt darunter. Das heißt, wir können

durch Zufall ganz bestimmte Geräusch-Konstellationen mit unangenehmen Reaktionen koppeln. Es kann natürlich sein, dass ganz bestimmte Menschen über eine biologische Prädisposition verfügen, auditorische Reize schneller zu koppeln mit Emotionen als andere Menschen. Man könnte auch sagen: Manche Menschen haben vielleicht ein sensibleres Gehirn, das reagiert schneller als bei anderen Menschen.

Autorin:

Dass der Hass auf Geräusche genetisch veranlagt sein könnte, ist zum jetzigen Zeitpunkt nur eine Vermutung. Die Studienlage fällt bisher dürrtig aus. Der Grund dafür: Nur wenige Menschen forschen dazu. Lutz Jäncke befasst sich seit fast 30 Jahren mit dem menschlichen Gehör. Für ihn ist die Misophonie als Phänomen so interessant, weil es eine ungewöhnliche Form der auditiven Wahrnehmung ist. Besonders interessant, oft sind es nahstehende Personen sind, die den Hass auslösen.

O-Ton 07 Conny Nolzen:

Also es nervt mich tatsächlich am allermeisten bei meiner engsten Freundin. Sie hat auch so eine bestimmte Art einzuatmen, wenn sie ein bisschen aufgeregt ist und auch beim Autofahren, wenn es eine brenzlige Situation gibt: Da atmet sie durch die Zähne durch. Für alle, die das auch haben, tut es mir leid, dass Ihr das gerade gehört habt. Dieses Geräusch, das ist echt so ein Trigger Geräusch. Aber das ist tatsächlich eher bei nahstehenden Personen, mit denen ich sehr viel Zeit verbringe.

O-Ton 08 Lutz Jäncke:

Das sind sehr stark sozial bedingte Konstellationen, die hier mit unangenehmen Emotionen gekoppelt werden. Und Menschen sind für uns wichtig, aber auch die größte Gefahr. Das heißt, wir können die besten Freunde werden und die stärksten Bindungen zum Menschen aufbauen. Aber der größte Feind ist auch der Mensch, weil er uns eben betrügt, hintergeht und dergleichen. Und da sind wir natürlich extrem sensibel und horchen gewissermaßen auch hin, was der andere Mensch da so macht. Deswegen sind wir sicherlich auch empfänglich für solche Geschichten.

Autorin:

In SWR2 Wissen sprechen wir gleich noch darüber, wie Menschen mit Misophonie geholfen werden kann. Vorher aber betrachten wir ein Phänomen auf der anderen Seite des Spektrums der Geräusche-Wahrnehmungen. Denn es gibt Menschen, die bestimmte Geräusche nahezu vergöttern.

Atmo: Werbung BBQ Coconut Chicken

Autorin:

Hier hören wir die Werbung des südkoreanischen Fastfood-Herstellers BBQ Coconut Chicken. Ein junger Mann schaut direkt in die Kamera. Er zieht ein Stück Hähnchenfleisch auseinander – dann beißt er ab. Er schmatzt, kaut und schluckt. Dazu gibt es keine Geschichte, keine aufwendigen Schnitte oder Effekte – und trotzdem erreichen Clips dieser Art nicht selten Millionen von Aufrufen. Dahinter steckt die „Autonomous Sensory Meridian Response“ – kurz ASMR. Damit gemeint ist die automatische Reaktion des Körpers auf bestimmte Geräusche. Zu vergleichen ist das Gefühl mit einer Gänsehaut – es hält nur länger an und zieht sich durch den

ganzen Körper. Für viele gilt das als Entspannungsmethode. ASMR ist kein wissenschaftlicher Begriff. Die Online-Community hat sich diesen Namen selbst gegeben. Die Videoplattform Youtube gilt als größter Treffpunkt für ASMR. Seit 2010 besteht dort der Netzkult um Geräusche, die beim Hören ein Kribbeln auf der Haut auslösen. Fans nennen das "Tingles".

O-Ton 09 Alina Veit:

Dann haben ganz viele dieses Kitzeln im Nacken und es ist irgendwie angenehm. Ich habe mich daran gewöhnt und es kann sich über den ganzen Nacken und Rücken herunter ausbreiten. Es ist ein Entspannungsgefühl, das man pflegen und trainieren kann. Es fühlt sich schön an. Es fühlt sich vielleicht so an, wie wenn eine Person, die einem sehr nahesteht, in den Nacken haucht. Sowas in die Richtung.

Atmo: Pinselgeräusch

Autorin:

Wie ein gutes Glas Wein: So beschreibt Alina Veit das Gefühl, wenn sie ein ASMR-Video schaut. Damit das Hörerlebnis optimal ist, trägt sie Kopfhörer. Im Bett verkabelt sie sich regelrecht. Es ist wie ein abendliches Ritual: Sie taucht ab und nimmt sich Zeit. Dann geht es nur noch um Geräusche, die Entspannung bringen. Sie liebt ruhige, außergewöhnliche Stimmen. Kratzige Pinselstriche auf Papier. Und sanftes Klopfen.

Atmo: Leichtes Klopfen und Trommeln

You-Tube-Video Bob Ross:

Just relax. Enjoy. Have fun. Let's add a little more dirt over here. I'll just take a little ochre and white.

Übersetzung:

Entspann dich. Genieß es. Hab Spaß. Lass uns hier noch etwas Erde hinzufügen. Ich mische noch ein bisschen Ocker mit Weiß.

Autorin:

Der US-amerikanische Maler Bob Ross, den wir hier in einem Youtube-Video hören, gilt als Vater des ASMR. In den 1980er-Jahren moderierte er die Sendung "The Joy of Painting". Mit ruhiger Stimme und vorsichtigen Pinselstrichen erklärt er, wie das Malen funktioniert. Für Alina Veit sind seine Art und seine Sprechweise ganz besonders.

O-Ton 10 Alina Veit:

Der hat mal geschworen, nachdem er bei der Army aufgehört hat, dass er nie wieder seine Stimme gegen irgendwen erheben wird – daran hält er sich auch wirklich. Es war diese Kombi aus seiner sympathischen Art und dass er so ganz ruhig malt, erklärt und dann noch dieses Kratzen auf der Leinwand. Ich bin jedes Mal eingeschlafen vor dem Fernseher.

Autorin:

Manchmal wirkt ASMR so effektiv wie eine Meditation. Zum Einschlafen lauscht Alina Veit häufig den ruhigen Stimmen und Klängen – schon schläft sie besser. Das Ende

des Videos bekommt sie meistens nicht mehr mit. Was mit Menschen während einer ASMR-Sitzung passiert, weiß Professor Claus-Christian Carbon. Er ist Wahrnehmungsforscher an der Universität Bamberg. In seinen Studien begleitet er Versuchspersonen dabei, wie sie ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf Geräusche legen.

O-Ton 11 Claus-Christian Carbon:

Die einen sprechen von Kribbeln, die anderen sogar von einem, in Anführungszeichen, „Gehirnorgasmus“. Leute berichten uns immer wieder, dass sie nach einigen Sequenzen, die immer wieder wiederholt werden, eine Entspannung erleben. Ich vergleiche das manchmal mit einer Wellenbewegung: Wenn wir auf einem Felsen sitzen und da ist eine Brandung, die mehr oder weniger stark ist, und wir ungefähr wissen, dass jede siebte Welle enorm stark ist, dann ist genau das so faszinierend. Ab und zu gibt es einen Aufreger und dann gewöhnen wir uns langsam über die anderen Wellen. Dann ist das etwas, was sehr sehr entspannend ist.

Atmo: Brandung

Autorin:

Die meisten ASMR-Angebote gibt es zwar auf der Videoplattform Youtube. Doch im Grunde ist das Bewegtbild – also der begleitende Film – beinahe überflüssig. Das Video trage nur zur Optimierung der entspannenden Atmosphäre bei, sagen Fachleute. Alleine die Kulisse aus Geräuschen reiche aber aus, um die Sinne des Körpers zu stimulieren. Dann setzt das beruhigende Kribbeln auf der Haut ein. Möglich macht das die multisensorische Integration des menschlichen Körpers.

O-Ton 12 Claus-Christian Carbon:

In einem ASMR-Video haben wir gar keinen Zugang zur Haptik: Wir können eigentlich nichts fühlen. Wir können nur hören und wir können etwas sehen. Wir können nichts schmecken und riechen. Trotzdem passiert es: Wir fühlen das auch. Immer wenn ein Kanal ausfällt, wird er trotzdem redundant aufbereitet. Bei der multisensorischen Integration ist es so, dass wir etwas gesamtheitlich sensorisch wahrnehmen.

Autorin:

Aus diesem Grund ist ASMR bei Schlafproblem besonders beliebt. Claus-Christian Carbon rät aber davon ab, die Entspannungstechnik blind gegen ernsthafte Erkrankungen anzuwenden – dafür existieren bisher zu wenig wissenschaftliche Belege. Und ein sicheres Erfolgsversprechen gebe es einfach nicht, denn das kribbelige Gefühl nehmen nicht alle gleich wahr. Menschen verbinden Geräusche mit erlebten Situationen. Durch individuelle Erlebnisse sind die Erinnerungen an Geräusche von Person zu Person unterschiedlich. Alina Veit verknüpft die Geräusche aus den ASMR-Videos mit Reizen, die sie im Alltag entspannend findet, erzählt sie.

Atmo: Föhnen

O-Ton 13 Alina Veit:

In der Kindheit habe ich immer das Geräusch eines Föhns als sehr entspannend empfunden, weil meine Eltern es verwendet haben, um mich zu beruhigen. Sie

haben mir den Bauch geföhnt. Das ist schön warm, das Geräusch ist eintönig – ich habe das dann gekoppelt mit Behaglichkeit und vielleicht auch Geborgenheit, Entspannung.

Autorin:

ASMR kann man lernen. Davon ist Claus-Christian Carbon überzeugt. Seine Forschungen zeigen: Menschen haben das Potenzial, ASMR als Entspannung zu erleben. Sie müssten sich nur darauf einlassen.

O-Ton 14 Claus-Christian Carbon:

Wir haben bewusst Leute eingeladen, die ASMR nicht mögen. Wochen später kriege ich oftmals Zuschriften: „Herr Carbon, ich verstehe zwar nicht so ganz, wie das funktioniert hat, aber ich habe Ihnen doch neulich berichtet, dass ich das so grässlich finde. Jetzt habe ich es sogar meiner besten Freundin empfohlen und ich selber höre es jetzt die ganze Zeit.“

Autorin:

Um das Kribbeln auf der Haut selbst zu spüren, müssen nur die richtigen Geräusche gefunden werden. Die sind bei jedem Menschen individuell. Das Internet hat ASMR zu einer Art Kunstform erhoben – online gibt es zahlreiche Kunstschaaffende, die alle erdenklichen Geräusche auf unterschiedlichste Arten inszenieren: von Teppichklopfen bis Kaugummi kauen. Die Audioqualität muss gut sein: Sonst gibt es bei ASMR-Videos nur wenig Regeln. Inhaltlich geht fast alles: Menschen zeigen ihren Wocheneinkauf im Flüsterton. Andere spielen einen Friseurbesuch nach und tun so, als würden sie ihrem Publikum die Haare schneiden. Merlin von „The Vegan Butcher“ zeigt auf Youtube nur seine Hände vor der Kamera. Dabei spricht er kein Wort. Das übernehmen seine Zutaten. Bei ihm geht es ausschließlich um die Geräusche – und die entstehen beim Zubereiten und Kochen von Mahlzeiten.

Atmo: The Vegan Butcher schneidet und streichelt Gemüse

O-Ton 15 The Vegan Butcher:

Seit zehn Jahren lebe ich in einer Großstadt und merke, dass man sich in einer lauten Stadt wie Berlin gewisse Filter zulegt. Auch, um sich gegen die vielen Geräusche zu schützen. Leider greifen diese Filter natürlich dann auch, wenn man im Privaten unterwegs ist oder im Stillen, wenn diese Filter eigentlich nicht da sein sollten. Wenn man sich mal wieder öffnen sollte für Reize und seine Sinne. Da versuche ich durch meine Videos, den Fokus darauf zu legen und ein Bewusstsein zu schaffen. Wie klingt das eigentlich, was wir im Alltag tun und machen?

Autorin:

Mit seinem Youtube-Kanal möchte The Vegan Butcher die Vielfalt der Lebensmittel zeigen. Normalerweise geht es beim Kochen um Geschmack und Aussehen – nicht aber ums Hören. Dabei klingt eine Paprika ganz anders als eine Möhre, sagt er. An seinen Zeigefingern trägt Merlin kleine Mikrofone, um die Geräusche ganz nah einzufangen.

O-Ton 16 The Vegan Butcher:

Gestern habe ich ein Video gedreht, da geht es um das Thema Walnüsse. Da habe ich eine Nuss aufgeknackt und das Mikrofon in die Nuss verbaut und die Nuss wieder

zugeklebt, um zu hören, wie es in einer Nuss klingt.

Atmo: Walnuss von innen

O-Ton 17 The Vegan Butcher:

Ich habe das auch schon mit einer Avocado gemacht. Ich kann bei Youtube sehen, wo die Leute abspringen, wo sie vorspulen und zurückspringen. Gerade bei dieser Stelle mit der Avocado, als das Mikrofon in der Avocado ist und ich außen über die Avocado streichel, haben ganz viele zurückgespult und sich das mehrmals angeguckt.

Autorin:

Täglich erreichen ihn Nachrichten. Eine Frau aus den Philippinen schreibt ihm, sie könne bei seinen Geräuschen besonders gut den Alltagsstress vergessen. Die ASMR-Community ist riesig: Millionen verfolgen die Videos. Und man versteht sich, egal, welche Sprache gesprochen wird. Geräusche sind universell verständlich. Viel schwieriger sei es Menschen, die noch nie ein ASMR-Video gesehen haben, zu erklären, worin die Faszination dafür liegt. Es sei in etwa so, als würde man einer Person mit Farbblindheit versuchen, die Vielschichtigkeit von Farben zu erklären.

Atmo: Flüsternde Frau

Autorin:

Außenstehende fragen sich häufig, ob es bei ASMR um eine sexuelle Erfüllung geht. Alina Veit ist solche Fragen leid.

O-Ton 18 Alina Veit:

Es hat nichts mit einer Ersatzleistung für menschlichen Kontakt zu tun. Es ist einfach eine schnelle Art zu entspannen.

Atmo: Haare streichen über ein Mikrofon

Autorin:

Geräusche bedeuten Entspannung – manchmal aber auch Verzweiflung. Wie bei Conny Nolzen. Die Misophonie ist ihr ständiger Begleiter. Manchmal wird ihr alles zu viel – dann verlässt sie Geburtstage vorzeitig. Oder wechselt den Tisch im Restaurant, damit sie anderen Gästen nicht beim Kauen zuhören muss. Im Jahr 2019 war es besonders schlimm. In gewissen Phasen beherrschten Geräusche ihren Alltag: Besonders schwierig war die Situation in ihrem Beruf.

O-Ton 19 Conny Nolzen:

Es war ein Büro mit vier anderen Personen und es war eine dabei, die ununterbrochen gegessen hat. Ununterbrochen. Ich bin immer recht offen damit umgegangen und habe gesagt: „Hey, ich kann mich echt nicht konzentrieren, wenn Ihr hier die ganze Zeit snacken müsst. Sagt mir wenigstens Bescheid, wenn Ihr startet, damit ich mir Kopfhörer reinmachen kann.“ Das haben die aber nicht getan, weil sie natürlich nicht die ganze Zeit darüber nachdenken, dass es mich stört. Das heißt, ich hatte die ganze Zeit Angst, jetzt gleich passiert es wieder. Jetzt gleich snackt sie wieder.

Autorin:

Probleme gab es aber nicht nur bei der Arbeit: Jede Art von sozialer Interaktion wurde zur psychischen Belastungsprobe. Denn Menschen essen oft und überall – dass es Leute krank machen kann, wenn sie anderen beim Essen zuhören müssen, wissen nur wenige.

Atmo: Zugfahrt, Abbeißen, Rascheln

Autorin:

Eine besondere Herausforderung sind Orte, von denen man nicht so einfach flüchten kann, wie Busse und Züge – für Conny Nolzen unausweichlich beim täglichen Weg zur Arbeit.

O-Ton 20 Conny Nolzen:

Dann fühlte ich mich wie in einem Horrorfilm. Dann ging ich in den einen Waggon und dann aßen da schon wieder Leute und haben schon wieder in Tüten geraschelt und ich fühlte mich so, als ob ganz viele Monster auf mich zukommen und mich bedrängen und ich gar nicht rauskomme. Ich weiß noch diesen einen Tag, wo ich wirklich heulend aus diesem Zug, der nur einmal die Stunde fuhr, rausgegangen bin, weil ich keinen Waggon gefunden habe, wo keiner isst.

Autorin:

Irgendwann wurde ihr alles zu viel: Sie hielt die ständigen Essgeräusche nicht mehr aus. Sie kapselte sich ab. Vereinsamte. Ab hier war eine Grenze überschritten: Der Punkt war erreicht, an dem sich etwas für Conny Nolzen ändern musste, erzählt sie im Interview mit SWR2 Wissen. Sie suchte nach Ärztinnen, die ihr helfen konnten. Sie sprach mit Neurologen und Psychiaterinnen. Ohne Erfolg. Derzeit gibt es keine wissenschaftlich belegte Therapie oder medikamentöse Behandlung für Misophonie. Deshalb entschied sie sich für einen radikalen Schritt:

O-Ton 21 Conny Nolzen:

Das war vor 1 ½ Jahren, wo ich tatsächlich den Job deswegen gekündigt habe, weil ich diese Umgebung nicht mehr ertragen habe. Dann habe ich mich erstmal eine Woche krankschreiben lassen, weil ich sehr sehr verzweifelt war. Ich habe mir gesagt, ich muss mich dem mal kurz entziehen, um überhaupt mal wieder klar denken zu können. Und habe überlegt, was ich mache. Dann war für mich auch klar, ich muss aus dieser Situation raus. Dieses ständige U-Bahn-, S-Bahn-Fahren und jeden Tag mit den Snacks in einem Raum zu sitzen.

Autorin:

Conny Nolzen rät anderen Betroffenen, offen über ihren Leidensdruck zu sprechen. Freunde, Kolleginnen und die Familie einzuweihen. Nimmt das private Umfeld Rücksicht, falle der Umgang mit krankmachenden Geräuschen leichter. Und trotzdem: Sie wünscht sich dauerhafte Hilfe, falls der Hass auf Geräusche wieder überhand nimmt. Von Therapieangeboten ist man in Deutschland aber noch weit entfernt. Die wohl größte Hoffnung für Menschen, die an Misophonie leiden, liegt in Amsterdam.

O-Ton 22 Arjan Schröder:

It started in 2009. I was working as a psychiatry resident at the outpatient clinic of

Amsterdam, UMC. And there were three patients that were referred to us. And they had a preoccupation with certain sounds and similar aversive reactions. So when hearing someone eat or drink they felt intense anger and disgust. And these emotions were so strong. And so our idea was that this must be something different, something new. It was not a phobia. It was not a compulsive disorder. And that's where our Misophonia project started.

Übersetzung:

2009 fing ich an als Assistenzarzt an der universitären Psychiatrie in Amsterdam. Dort lernte ich drei Patienten kennen: Sie hatten alle ähnlich starke Abneigungen gegen bestimmte Geräusche. Wenn jemand aß oder trank, fühlten sie unfassbare Wut und Ekel in sich. Diese Gefühle waren enorm stark. Wir merkten schnell, dass es eine neue Krankheit sein musste. Es war keine Phobie oder Zwangsneurose. Genau dort startete unser Misophonie-Projekt.

Autorin:

Arjan Schröder gehört zu einer psychologisch-psychiatrischen Forschungsgruppe, die sich intensiv mit dem Hass auf Geräusche beschäftigt. Für das Team gab es von Anfang an drei zentrale Fragen: Wie lässt sich Misophonie konkret definieren? Was passiert im Gehirn von Misophonikern? Und die wohl wichtigste Frage: Wie lässt es sich behandeln?

O-Ton 23 Arjan Schröder:

I posted a message on the website looking for people who recognized these symptoms. And then people started contacting us. A lot of them already had these symptoms for ten, twenty, thirty years. And to finally hear that they were not really exaggerating. And finally, to have somebody listen to them and take them seriously, that was already an important step. So many of them were actually relieved that their condition had a name.

Übersetzung:

Ich schaltete eine Anzeige auf unserer Website und suchte nach Menschen, die an ähnlichen Symptomen litten. Und immer mehr Leute kontaktierten uns. Viele von ihnen hatten diese Symptome seit zehn, zwanzig, dreißig Jahren. Und endlich hörten sie, dass sie damit nicht alleine waren, dass sie nicht übertrieben. Jemand hörte ihnen zu und nahm sie ernst – das war ein ganz wichtiger Schritt. Viele waren erleichtert, endlich für ihren Zustand auch einen Namen zu kennen.

Autorin:

Das Team aus Amsterdam begann, Symptome zu vergleichen. Sie veröffentlichten erste Studien und erstellten eine Liste an Kriterien für Misophonie. Es folgten Gehirn-Untersuchungen und erste Gruppentherapien mit Versuchspersonen. Gemeinsam mit seinen Kolleginnen hatte Arjan Schröder es sich zur Aufgabe gemacht, das Phänomen genau zu verstehen und zu behandeln – auch weil ihn die Schicksale persönlich bewegten.

O-Ton 24 Arjan Schröder:

It's trying to get around and try not to get Misophonia too much in the way of having a good relationship, having a good life. A lot of those lives are so influenced by their symptoms, they isolate them. I've got patients who move to different houses three,

four times in a couple of years. People who don't sleep with their loved ones and with the partners anymore. People eat alone because they can't stand the sound of their children eating. So some of their stories are really, really sad.

Übersetzung:

Wir wollen es den Betroffenen ermöglichen, trotz der Misophonie ein gutes Leben zu führen. Viele fühlen sich durch ihre Symptome so beeinträchtigt, dass sie sich von anderen Menschen isolieren. Ich habe Patienten, die alle paar Jahre umziehen. Leute, die nicht neben ihren Liebsten schlafen können, oder alleine essen müssen, weil sie die Geräusche ihrer Kinder nicht ertragen. Einige dieser Geschichten sind wirklich sehr traurig.

Autorin:

Ein gutes Leben lässt sich für viele nur führen, wenn sie es schaffen, ihre impulsiven Reaktionen besser zu kontrollieren. Sie wünschen sich, dass sie weniger Anspannung und Stress bei alltäglichen Geräuschen empfinden. Dafür hat die Forschungsgruppe aus Amsterdam eine spezielle Verhaltenstherapie entwickelt: Eine Mischung aus Entspannungsübungen und Aufmerksamkeitstraining soll helfen. Das Ziel ist es, die Sinne auf die Umgebung zu schärfen: Betroffene sollen lernen, sich auf andere Töne und Reize zu fokussieren. Zusätzlich soll das Gehirn umkonditioniert werden, um die verhassten Geräusche mit positiven Gefühlen zu verbinden. Betroffenen wird zum Beispiel ein Video von einem Spaziergang durch den Schnee gezeigt, dazu hören sie das Geräusch eines Menschen, der Chips isst.

Atmo: Schritte durch Schnee, Chips essen

Autorin:

Durch die Ähnlichkeit dieser beiden Geräusche hofft das Team, die negativen Verknüpfungen im Gehirn zu überschreiben. Erste Erfolge konnten sie dabei bereits verzeichnen.

O-Ton 25 Arjan Schröder:

For half of the patients, we have a significant improvement. They can go to work again, have dinner again, et cetera. I remember one patient who I think worked at a company and during meetings nobody was allowed to eat. And while having this meeting and frame, it was totally unacceptable to have an apple at the meetings that he attended. But after the treatment, he noticed the core of an apple on one of the plates at the end of the meeting. And he thought: "Wow, during this meeting, somebody had eaten an Apple. And I totally had not noticed it, which means that I was totally not focused on apples or apple eating sounds anymore". Which for him was like a big improvement. He sort of overcame the feeling.

Übersetzung:

Für die Hälfte der Patienten gab es eine deutliche Verbesserung. Sie können wieder zur Arbeit gehen und gemeinsam mit anderen essen. Ich erinnere mich an einen Patienten, der hat in einer Firma gearbeitet. Dort war es während Team-Meetings niemandem erlaubt, in seiner Gegenwart etwas zu essen. Nach der Verhaltenstherapie bemerkte er aber einen Unterschied: Am Ende eines Meetings sah er auf einem Teller die Überbleibsel eines Apfels. Erst da fiel ihm auf: Jemand hatte einen Apfel gegessen und er hatte es nicht einmal gemerkt! Er hatte dem

Geräusch überhaupt keine Aufmerksamkeit geschenkt. Für diesen Patienten war das ein riesiger Fortschritt: Er hatte es geschafft, das impulsive Gefühl einmal zu überwinden.

Autorin:

Misophonie weiter in den Fokus der Medizin tragen: Dieses Ziel verfolgen Arjan Schröder und der Rest des Teams von der Universität Amsterdam. Sie sind der Meinung, die Betroffenen hätten es verdient, eine zuverlässige Hilfe für ihr Problem zu bekommen.

Musik

Autorin:

Geräusche können das Leben beeinflussen – unterschiedlich stark. Es gibt Menschen, die haben ein besonderes Gespür für Klänge. Es ist eine gewisse Sensibilität und Empfänglichkeit, die nicht alle nachvollziehen können. Und dabei fällt auf: Die beiden Frauen, ASMR-Fan Alina Veit und die Misophonikerin Conny Nolzen, sind sich ähnlicher als gedacht. Ihre außergewöhnliche Wahrnehmung für Geräusche driftet nur in entgegengesetzte Richtungen. Was übrigens nicht heißt, dass Misophoniker keine Schönheit in Geräuschen finden können. Wichtig ist nur, was sie mit ihnen verbinden.

Atmo: Pferd kaut Heu und schnaubt

O-Ton 26 Conny Nolzen:

Ich liebe das, wenn Pferde Heu kauen oder auch Karotten essen. Ich liebe das. Wenn aber daneben meine Stallfreundin steht und eine Karotte kaut, möchte ich ihr am liebsten die Karotte aus der Hand reißen und ihr über die Birne hauen – da ist der direkte Vergleich.

Abspann SWR2 Wissen:

„Wie Geräusche auf uns wirken“. Autorin und Sprecherin: Marie Brand. Redaktion: Gábor Paál. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

* * * * *