

Warum ASMR gehört wird und Geräuschmusik erklärt werden muss

Zwischen körperlicher Selbstregulation und
kognitiver Auseinandersetzung

Dr. Michael Bühler

Zürich, Dezember 2025

Zusammenfassung	2
Einleitung	3
1. ASMR und experimentelle Geräuschmusik: Formale Ähnlichkeiten, unterschiedliche Rezeption	5
2. Zweck und Erwartungshaltung	6
3. Affektive und physiologische Resonanz	8
4. Mediale Vermittlung und Kontext	9
5. Kulturelle Erwartungen	10
6. Physiologische und psychologische Wirkung	12
7. Nähe und Intimität	13
8. Erwartung und Vorhersehbarkeit	14
9. Medienformate und Zugänglichkeit	15
10. Kulturelle Codierung	17
Schlussfolgerung	18
Literaturverzeichnis	20

Zusammenfassung

Dieser Artikel untersucht die divergierende Rezeption von **ASMR** und **experimenteller Geräuschmusik** unter Berücksichtigung akustischer, affektiver, medialer und kultureller Faktoren.

Während ASMR durch Wiederholung, Vorhersagbarkeit, Intimität und digitale Plattformkompatibilität eine breite, alltagsnahe Resonanz erzielt, bleibt die Wahrnehmung experimenteller Musikformen – insbesondere solcher, die auf Geräuschmaterial, Atonalität, formale Reduktion oder bewusste Erwartungsverletzungen setzen – selbst innerhalb klassisch sozialisierter Hörer:innen vergleichsweise marginal.

Historische Komponist:innen wie John Cage, Karlheinz Stockhausen, György Ligeti und Helmut Lachenmann sowie zeitgenössische Akteur:innen wie Alvin Lucier, Christina Kubisch und Marcel Zisler illustrieren die Bandbreite experimenteller Ansätze.

Die Analyse zeigt, dass die breite Popularität von ASMR weniger auf spezifische klangliche Eigenschaften als auf **körperliche Direktheit, emotionale Erwartungssicherheit** und **hohe mediale Zugänglichkeit** zurückzuführen ist, während experimentelle Geräuschmusik aufgrund ihrer **kognitiven Anforderungen, institutionellen Rahmung** und **kulturellen Codierung** als ästhetische Herausforderung auf ein spezialisiertes Publikum beschränkt bleibt. Die Ergebnisse verdeutlichen damit, dass Popularität und Affektivität von Klang nicht allein durch die akustische Struktur bestimmt werden, sondern wesentlich von medialer Zugänglichkeit, kultureller Codierung, ästhetischer Funktion und dem jeweiligen Rezeptionskontext abhängen.

Einleitung

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) hat sich seit den frühen 2010er-Jahren von einer zunächst randständigen Internetpraxis zu einem globalen, medienkulturellen Phänomen entwickelt. Über Plattformen wie YouTube, TikTok oder spezialisierte Streaming-Angebote erreichen ASMR-Inhalte heute ein Millionenpublikum und werden gezielt zur Stressreduktion, Entspannung, Einschlafhilfe oder Emotionsregulation genutzt. Empirische Studien beschreiben ASMR als ein komplexes psycho-physiologisches Erleben, das durch spezifische auditive und visuelle Trigger – etwa leise Stimmen, repetitive Geräusche, langsame Bewegungen oder interpersonelle Nähe-Simulation – ausgelöst wird und mit messbaren Veränderungen in Affekt, Herzfrequenz und subjektivem Wohlbefinden einhergeht (Barratt & Davis, 2015; Poerio et al., 2018).

Demgegenüber bleibt die Rezeption experimenteller Musikformen, insbesondere solcher, die stark auf Geräuschmaterial, Atonalität, formale Reduktion oder die bewusste Vermeidung traditioneller musikalischer Erwartungsstrukturen setzen, selbst innerhalb klassisch sozialisierter Hörer:innengruppen vergleichsweise marginal. Beispiele hierfür finden sich bei historischen Avantgardist:innen wie **John Cage**, dessen „4'33"“ die Abwesenheit intendierter Klangstruktur in den Vordergrund stellt, **Karlheinz Stockhausen**, der mit seriellen und elektronischen Verfahren traditionelle Erwartungshaltungen bricht, **György Ligeti**, dessen komplexe Cluster und Mikrointervalle konventionelle Harmonievorstellungen unterlaufen, sowie **Helmut Lachenmann**, dessen „musique concrète instrumentale“ Geräusche und unorthodoxe Spieltechniken in den Vordergrund rückt. Hinzu kommen zeitgenössische Komponist:innen wie **Alvin Lucier**, bekannt für Raum- und Resonanzexperimente, **Christina Kubisch**, die elektromagnetische Klänge in künstlerische Kontexte überträgt, oder **Marcel Zisler**, der elektronische und akustische Geräuschlandschaften kombiniert, um traditionelle musikalische Erwartungsstrukturen zu destabilisieren.

Diese experimentellen Ansätze kontrastieren deutlich mit ASMR-Inhalten, die gezielt auf **körperliche Direktheit, Intimität und Wiedererkennung** setzen. ASMR erzeugt unmittelbare affektive Resonanz durch **Vorhersagbarkeit, Wiederholung und mikrovarierte Muster**, eingebettet in **medial niedrigschwellige Plattformen** wie YouTube oder TikTok, die einen einfachen Zugang und persönliche Nutzung ermöglichen. Experimentelle Musik hingegen ist häufig an **institutionelle**

Rahmenbedingungen gebunden (Konzerthäuser, akademische Festivals, kuratierte Hörsituationen), **fordert kognitive Verarbeitung**, und ihre ästhetische Wirkung hängt stark von kultureller Sozialisation, Vorwissen und Kontextualisierung ab.

Die Diskrepanz in der Rezeption zwischen ASMR und experimenteller Musik verweist damit auf **grundlegende Unterschiede in akustischer Struktur, emotionaler Codierung, medialer Vermittlung und kultureller Rahmung**: ASMR verbindet niedrigschwellige, körperlich-affektive Direktheit mit digitaler Zugänglichkeit, während experimentelle Musik Distanz, Reflexion und selektive kulturelle Einbindung verlangt, was ihre Reichweite und Popularität limitiert.

Aus akustischer und wahrnehmungspsychologischer Perspektive lässt sich zunächst festhalten, dass ASMR-Inhalte in hohem Masse mit bekannten Mechanismen der auditiven Beruhigung und Vorhersagbarkeit arbeiten. Die verwendeten Klangreize sind typischerweise leise, dynamisch begrenzt, spektral ausgewogen und zeitlich repetitiv. Solche Eigenschaften begünstigen parasympathische Aktivierung und reduzieren kognitive Belastung, da sie kaum Erwartungsverletzungen erzeugen (Zwicker & Fastl, 1999; Juslin & Västfjäll, 2008). Experimentelle Musik hingegen operiert häufig gerade mit Brüchen, Unvorhersehbarkeit und erhöhter kognitiver Komplexität. Nach Modellen der musikalischen Erwartung (Huron, 2006) kann dies zu gesteigerter Aufmerksamkeit führen, zugleich aber auch Stress, Irritation oder Ablehnung auslösen – insbesondere bei Hörer:innen ohne spezifische ästhetische oder analytische Vorbereitung.

Psychologisch relevant ist zudem die **Art der emotionalen Ansprache**. ASMR wirkt primär bottom-up: Die Reize adressieren unmittelbare sensorische und affektive Prozesse, ohne ein hohes Mass an kulturellem Vorwissen zu erfordern. Experimentelle Musik hingegen entfaltet ihre ästhetische Logik häufig erst im Rahmen eines reflektierenden, kontextualisierenden Hörens, das top-down-Prozesse, musiktheoretisches Wissen oder institutionelle Legitimation voraussetzt. Studien zur Musikrezeption zeigen, dass wahrgenommene Vertrautheit, Erwartungskonformität und emotionale Klarheit entscheidende Prädiktoren für positive Bewertung sind (Margulis, 2014; Eerola & Vuoskoski, 2011).

Ein weiterer zentraler Faktor liegt in der **medialen Vermittlung**. ASMR ist eng mit digitalen Plattformlogiken verknüpft: algorithmische Sichtbarkeit, intime Produktionsästhetik, direkte Ansprache der Rezipient:innen sowie eine explizite Nutzungszuschreibung („for sleep“, „for anxiety“, „for relaxation“) strukturieren die Rezeption vor. Der institutionelle Kontext experimenteller Musik erzeugt hingegen

häufig eine hohe kulturelle Zugangsschwellen und implizite Erwartungshaltungen. Die emotionale Funktion bleibt dabei oft implizit oder wird zugunsten ästhetischer Autonomie bewusst negiert.

Schliesslich spielen **kulturelle Erwartungshorizonte** eine entscheidende Rolle. ASMR wird gesellschaftlich zunehmend als legitime Form der Selbstfürsorge und mentalen Gesundheitsprävention wahrgenommen, während experimentelle Musik historisch stark mit Avantgarde-Diskursen, Abgrenzung und Provokation verbunden ist. Diese Zuschreibungen beeinflussen nicht nur die Bereitschaft zur Rezeption, sondern auch die affektive Offenheit gegenüber den jeweiligen Klangformen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die unterschiedliche Resonanz von ASMR und experimenteller Musik weniger auf die klangliche Materialität allein zurückzuführen ist als auf ein komplexes Zusammenspiel von akustischer Gestaltung, psychologischer Verarbeitung, medialer Rahmung und kultureller Sinnzuschreibung. Die Analyse dieser Faktoren eröffnet zugleich neue Perspektiven für eine zeitgemässe Vermittlung experimenteller Klangkunst im digitalen Raum.

In der Folge werden unterschiedliche Aspekte vergleichend gegenübergestellt.

1. ASMR und experimentelle Geräuschmusik:

Formale Ähnlichkeiten, unterschiedliche Rezeption

Obwohl ASMR und experimentelle Geräuschmusik auf den ersten Blick sehr unterschiedliche Klangphänomene zu sein scheinen, teilen sie tatsächlich einige **formale akustische Merkmale**, die in der musikpsychologischen und akustischen Forschung als relevant für die Wahrnehmung von Klang erlebt werden.

Dazu gehören insbesondere:

Geräuschdominanz

Beide Phänomene arbeiten häufig mit Klangmaterial, das jenseits traditioneller Tonhöhenmelodik angesiedelt ist und stärker auf **Rauschkomponenten, texturalen Klang und nicht-tonale Klänge** setzt. In der ASMR-Produktion sind dies Flüstern, Bürsten- oder Klopföne, die hinsichtlich Spektralverteilung eher wie Rauschen wirken (Poerio et al., 2018). In der experimentellen Musik dominieren Geräusche ebenfalls häufig als ästhetisches Material – sei es in der Musique concrète (Schaeffer, 1966) oder im Noise der zeitgenössischen Avantgarde (Cox, 2011).

Strukturreduktion

ASMR-Stimuli tendieren zu simplifizierten, vorhersehbaren Strukturen und minimalen Veränderungsraten, während experimentelle Geräuschk Musik oft **reduzierte oder fragmentierte Formen** nutzt, die traditionelle musikalische Organisation aufbrechen. Psychoakustisch reduziert dies die Komplexität in der zeitlichen Organisation, führt aber zu sehr unterschiedlichen psychologischen Effekten – je nach Erwartung und Kontext (Wald-Fuhrmann, 2015).

Mikrovariationen

Sowohl ASMR als auch experimentelle Geräuschk Musik setzen auf subtile, **mikrostrukturelle Variationen**, z. B. feine Schwankungen in Amplitude, Spektrum oder Rhythmik, die tiefere auditive Verarbeitungsschichten anregen (Zwicker & Fastl, 1999). In ASMR dienen sie der Aufmerksamkeitsfokussierung und Entspannung, in der experimentellen Musik oft der bewussten Wahrnehmung von Klangprozessen.

Trotz dieser formal-akustischen Parallelen divergieren **Rezeptionsweisen und affektive Reaktionen** der HörerInnen deutlich.

2. Zweck und Erwartungshaltung

ASMR ist nicht nur ein klangliches oder audiovisuelles Phänomen, sondern explizit als **emotions- und körperregulierende Erfahrung** konzipiert, produziert und vermarktet. ASMR-Inhalte werden auf digitalen Plattformen gezielt mit funktionalen Zuschreibungen versehen – etwa als Hilfsmittel zur Entspannung, zur Reduktion von Stress und Angst oder zur Unterstützung beim Einschlafen. Empirische Studien zeigen, dass NutzerInnen ASMR bewusst und intentionell einsetzen, vergleichbar mit anderen Formen der Emotionsregulation wie Meditation oder Musik zur Stimmungssteuerung (Barratt & Davis, 2015; Poerio et al., 2018).

Diese klare Zielorientierung prägt bereits vor dem Hören die Erwartungshaltung der RezipientInnen und beeinflusst damit massgeblich die affektive Verarbeitung der auditiven Reize.

Musikpsychologische Forschung belegt seit Langem, dass **Erwartungen eine zentrale Rolle für die emotionale Bewertung von Klang** spielen. Nach Huron (2006) entstehen affektive Reaktionen auf Musik nicht allein aus akustischen Eigenschaften, sondern aus dem Zusammenspiel von Vorhersage, Erwartungserfüllung oder -verletzung und deren emotionaler Bewertung. Wenn Hörer:innen Klänge mit der Erwartung rezipieren, beruhigt oder emotional

stabilisiert zu werden, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit positiver affektiver Reaktionen selbst bei formal einfachen oder reduzierten Klangstrukturen. ASMR nutzt diese Mechanismen gezielt, indem es durch Titel, Beschreibungen und mediale Inszenierung einen klaren emotionalen Rahmen vorgibt.

Experimentelle Geräuschmusik hingegen wird in der Regel **nicht mit einer therapeutischen oder regulatorischen Intentionalität präsentiert**. Vielmehr ist sie historisch und ästhetisch in Diskurse der Avantgarde, der Materialästhetik oder der klangkünstlerischen Forschung eingebettet (Cox, 2011). Ihre Rezeption setzt häufig eine gewisse Bereitschaft zur analytischen oder konzeptuellen Auseinandersetzung voraus und adressiert Hörer:innen nicht primär auf der Ebene unmittelbarer affektiver Bedürfnisbefriedigung. In der Folge bleiben emotionale Reaktionen oft ambivalent, uneindeutig oder kognitiv vermittelt, was musikpsychologisch mit erhöhter Verarbeitungskomplexität und geringerer affektiver Eindeutigkeit einhergeht (Eerola & Vuoskoski, 2011).

Zudem zeigen Studien zur Musikrezeption, dass **fehlende oder unklare Nutzungskontexte** die emotionale Zugänglichkeit von Klang deutlich reduzieren können (Margulis, 2014). Während ASMR in einem hochgradig personalisierten, intimen und funktional gerahmten Medienkontext rezipiert wird (Kopfhörer, Nahmikrofonie, direkte Ansprache), erscheint experimentelle Geräuschmusik häufig in institutionellen Kontexten, die ästhetische Distanz erzeugen und emotionale Selbstzuschreibungen erschweren. Damit erklärt sich, warum formal ähnliche Klangmerkmale – etwa Geräuschdominanz oder Mikrovariation – in ASMR als beruhigend, in experimenteller Musik jedoch als herausfordernd oder irritierend wahrgenommen werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die divergierende Rezeption von ASMR und experimenteller Geräuschmusik weniger auf klangliche Unterschiede als auf **unterschiedliche Erwartungshorizonte, Nutzungskontexte und kulturelle Bedeutungszuschreibungen** zurückzuführen ist. ASMR adressiert gezielt emotionale und körperliche Regulationsbedürfnisse, während experimentelle Geräuschmusik primär als ästhetisches oder diskursives Angebot positioniert ist – mit entsprechend unterschiedlichen affektiven Wirkungen.

3. Affektive und physiologische Resonanz

Empirische Untersuchungen aus Psychophysiologie und Medienpsychologie zeigen, dass ASMR-Erfahrungen mit **klar positiv valenzierten affektiven Zuständen** sowie mit **messbaren körperlichen Reaktionen** einhergehen können. Studien berichten unter anderem von einer Reduktion der Herzfrequenz, erhöhter parasympathischer Aktivierung sowie subjektiv wahrgenommener Entspannung und emotionaler Sicherheit (Fredborg, Clark & Smith, 2017; Lochte et al., 2018). Diese Effekte ähneln in Teilen jenen, die aus der Forschung zu Meditation, achtsamkeitsbasierten Entspannungsverfahren oder beruhigender Musik bekannt sind. Entscheidend ist dabei, dass ASMR-Reize typischerweise als **nicht-bedrohlich, kontrollierbar und vorhersehbar** wahrgenommen werden – Eigenschaften, die in der Emotionsforschung als zentral für positive affektive Regulation gelten (Gross, 2015).

Demgegenüber wird experimentelle Musik – insbesondere solche, die mit Geräuschmaterial, klanglicher Rauigkeit oder formaler Offenheit arbeitet – häufig mit **ambivalenten, kognitiv intensiven oder sogar widersprüchlichen Reaktionen** assoziiert. Neurowissenschaftliche Studien zur Musikverarbeitung zeigen, dass ungewohnte oder schwer vorhersagbare Klangereignisse verstärkt frontale und präfrontale Hirnareale aktivieren, die mit kognitiver Kontrolle, Bewertung und Bedeutungszuweisung verbunden sind (Brattico, Bogert, & Jacobsen, 2013). Diese Aktivierung geht weniger mit unmittelbarer affektiver Klarheit einher als vielmehr mit Prozessen der Analyse, Irritation oder Neugier, die sich einfachen Kategorien wie „angenehm“ oder „unangenehm“ entziehen.

Aus musiksoziologischer und kulturpsychologischer Perspektive wird zudem betont, dass emotionale Reaktionen auf experimentelle Musik stark von **kultureller Sozialisation, ästhetischer Bildung und habituellen Hörgewohnheiten** abhängen. Studien zeigen, dass Hörer:innen mit hoher musikalischer Expertise oder mit Vorerfahrung in zeitgenössischer Musik komplexe oder dissonante Klangstrukturen signifikant anders bewerten als Laien – häufig weniger negativ, dafür aber stärker reflektierend oder distanziert (Hargreaves, Miell & MacDonald, 2005; Bullot & Reber, 2013). Emotionale Reaktionen entstehen hier nicht primär durch unmittelbare sensorische Affekte, sondern durch **top-down-Prozesse**, die kulturelles Wissen, ästhetische Normen und individuelle Erwartungshorizonte einbeziehen.

Während ASMR somit überwiegend eine **bottom-up-orientierte affektive Reaktion** begünstigt, die direkt aus sensorischen Eigenschaften und Nutzungskontexten hervorgeht, operiert experimentelle Musik häufig in einem Modus ästhetischer Offenheit, der emotionale Eindeutigkeit bewusst vermeidet oder verzögert. Die unterschiedlichen affektiven Profile beider Phänomene lassen sich daher weniger als Gegensatz von „positiv“ versus „negativ“ verstehen, sondern vielmehr als Ausdruck **unterschiedlicher Modi emotionaler Verarbeitung**: regulativ, beruhigend und funktional auf der einen Seite; reflexiv, kognitiv fordernd und kulturell vermittelt auf der anderen.

4. Mediale Vermittlung und Kontext

ASMR-Inhalte sind typischerweise in **hochgradig intime und personalisierte Medienumgebungen** eingebettet. Charakteristisch sind der Einsatz von Kopfhörern, binauraler oder nahmikrofonierter Aufnahmeverfahren sowie eine direkte, oft flüsternde Ansprache der Rezipient:innen. Medienwissenschaftliche Forschung zeigt, dass solche Produktions- und Rezeptionsbedingungen ein starkes Gefühl von **sozialer Nähe, Präsenz und Interaktion** erzeugen können, selbst wenn keine reale Interaktion stattfindet (Tukachinsky & Dorros, 2018). Diese parasozialen Effekte verstärken die emotionale Involviertheit und begünstigen affektive Resonanz.

Aus wahrnehmungspsychologischer Perspektive ist zudem relevant, dass Kopfhörer-Settings die auditive Aufmerksamkeit bündeln und externe Reize minimieren. Studien zur auditiven Immersion belegen, dass räumlich nahe, detailreiche Klangquellen eine intensivere emotionale Verarbeitung auslösen als distanzierte oder diffus wahrgenommene Schallereignisse (Västfjäll, 2003). ASMR nutzt diese Mechanismen gezielt, indem es die Illusion physischer Nähe erzeugt und damit Prozesse der affektiven Selbstregulation unterstützt. Die mediale Umgebung fungiert hier nicht nur als Übertragungsmedium, sondern als integraler Bestandteil der Erfahrung.

Experimentelle Geräuschmusik hingegen wird überwiegend in **institutionell geprägten Kontexten** rezipiert, etwa in Konzertsälen, Galerien, Festivals für Neue Musik oder akademischen Publikationen. Kultursoziologische Forschung zeigt, dass solche Kontexte mit spezifischen Normen, Erwartungshaltungen und impliziten Zugangsvoraussetzungen verbunden sind (Bourdieu, 2000). Die Rezeption wird

dadurch stärker kognitiv gerahmt: Hörer:innen begegnen der Musik häufig mit einer Haltung der Analyse, Bewertung oder ästhetischen Distanz, anstatt mit einer auf unmittelbare emotionale Wirkung ausgerichteten Erwartung.

Darüber hinaus beeinflusst der Aufführungsrahmen die **wahrgenommene soziale Rolle** der Rezipient:innen. Während ASMR-Nutzung meist privat, freiwillig und bedürfnisorientiert erfolgt, ist der Besuch experimenteller Musikformate oft an kulturelle Praktiken gebunden, die Aufmerksamkeit, Disziplin und symbolisches Kapital voraussetzen. Studien zur Konzertsrezeption zeigen, dass formalisierte Aufführungssituationen emotionale Spontaneität eher hemmen und reflexive Verarbeitung fördern (Small, 1998; Clarke, 2005).

Diese Unterschiede in der medialen und institutionellen Einbettung wirken sich unmittelbar auf die **rezeptive Offenheit** aus. Während ASMR durch Niedrigschwelligkeit, Intimität und klare Nutzungskontexte affektive Zugänge erleichtert, erzeugt experimentelle Geräuschkonzerte häufig erhöhte Zugangshürden, die emotionale Reaktionen verzögern oder intellektualisieren. Die divergierende Resonanz beider Phänomene lässt sich daher wesentlich als Folge ihrer **unterschiedlichen medialen Dispositive** verstehen, nicht allein als Ergebnis klanglicher Eigenschaften.

5. Kulturelle Erwartungen

ASMR hat sich in den vergangenen Jahren zu einer **etablierten Alltagskulturpraxis** entwickelt, die eng mit Diskursen der Selbstfürsorge, des mentalen Wohlbefindens und der individuellen Stressbewältigung verknüpft ist. In kulturwissenschaftlicher Perspektive lässt sich ASMR als Teil einer breiteren Verschiebung hin zu personalisierten, medienvermittelten Praktiken der Emotionsregulation verstehen, die insbesondere in spätmodernen Gesellschaften an Bedeutung gewonnen haben (Illouz, 2007; Rosa, 2016). ASMR wird dabei nicht primär als ästhetisches Objekt rezipiert, sondern als funktionales Medium zur Stabilisierung des eigenen psychischen und körperlichen Zustands.

Diese kulturelle Rahmung beeinflusst die Wahrnehmung entscheidend: Wenn Klangangebote gesellschaftlich als legitimierte Form der Selbstoptimierung oder Selbstfürsorge gelten, sinkt die Hemmschwelle ihrer Nutzung erheblich. Studien zur Mediennutzung zeigen, dass kulturell positiv konnotierte Praktiken emotional

offener und weniger kritisch rezipiert werden, da sie mit sozialen Normen des „guten Umgangs mit sich selbst“ übereinstimmen (Couldry, 2013). ASMR ist somit in einen Bedeutungsrahmen eingebettet, der positive affektive Reaktionen nicht nur ermöglicht, sondern implizit erwartet.

Experimentelle Musik hingegen wird kulturell häufig als **ästhetische Herausforderung** oder als Ausdruck künstlerischer Forschung wahrgenommen. Ihre Rezeption ist historisch eng mit Diskursen der Avantgarde, der Abgrenzung vom Mainstream und der bewussten Irritation etabliert worden. Kultursoziologische Studien zeigen, dass solche Kunstformen oft symbolisches Kapital erfordern: Wissen, Erfahrung und kulturelle Sozialisation fungieren als Voraussetzung für legitime Teilhabe (Huhn, Bourdieu, & Johnson, 1996). Emotionale Reaktionen werden hier weniger spontan artikuliert, sondern häufig reflexiv eingeordnet oder intellektualisiert.

Empirische Rezeptionsforschung belegt, dass ungewohnte oder normabweichende Musikstile zunächst häufiger Ablehnung oder Unverständnis hervorrufen, sich aber mit zunehmender Exposition und kultureller Einbettung differenzierter wahrnehmen lassen (Szpunar, Schellenberg, & Pliner, 2004). Die emotionale Erschließung experimenteller Musik ist somit oft ein **lern- und vermittlungsabhängiger Prozess**, der durch Bildungskontexte, diskursive Rahmung oder kuratorische Vermittlung unterstützt werden muss. Ohne diese Kontexte bleibt der affektive Zugang für viele Hörer:innen eingeschränkt.

Die divergierenden kulturellen Narrative – ASMR als alltagsnahe Praxis des Wohlbefindens, experimentelle Musik als ästhetisch anspruchsvolle Kunstform – prägen folglich massgeblich die Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse der Rezipient:innen. Während ASMR in einem kulturellen Klima rezipiert wird, das emotionale Offenheit und unmittelbare Wirkung begünstigt, ist experimentelle Musik häufig mit Erwartungen der Distanz, der Analyse und der intellektuellen Auseinandersetzung belegt. Diese Narrative strukturieren nicht nur individuelle Hörerfahrungen, sondern beeinflussen auch institutionelle Vermittlungsformen, mediale Sichtbarkeit und langfristige Rezeptionsmuster.

6. Physiologische und psychologische Wirkung

ASMR wirkt in der Regel **unmittelbar auf der Ebene körperlicher Affektregulation** und entfaltet seine Wirkung primär über somatosensorische und autonome Prozesse. Neurophysiologische Studien legen nahe, dass ASMR-Stimuli mit Aktivierungen in Hirnarealen assoziiert sind, die für emotionale Selbstregulation, soziale Nähe und interozeptive Wahrnehmung relevant sind, darunter der anteriore cinguläre Cortex und die Insula (Smith, Fredborg, & Kornelsen, 2020). Diese Aktivierungsmuster ähneln jenen, die aus der Forschung zu beruhigenden Berührungsreizen oder affiliativen sozialen Interaktionen bekannt sind. Entsprechend berichten Rezipient:innen ASMR-Erfahrungen häufig als körperlich spürbar, entspannend und unmittelbar wohltuend, ohne dass eine bewusste kognitive Deutung oder ästhetische Einordnung erforderlich wäre.

Im Gegensatz dazu adressiert experimentelle Musik häufig primär **kognitive und ästhetische Verarbeitungsprozesse**. Studien zur musikalischen Informationsverarbeitung zeigen, dass ungewohnte, komplexe oder strukturell offene Klangformen erhöhte Aufmerksamkeitsressourcen binden und stärker mit analytischen Verarbeitungsmodi assoziiert sind (Koelsch, 2014). Emotionale Reaktionen entstehen hier weniger durch automatische affektive Resonanz als durch die bewusste Auseinandersetzung mit Form, Material und Bedeutung. In der Ästhetikforschung wird dieser Prozess als „distanzierte Emotionalität“ beschrieben, bei der affektive Reaktionen über Reflexion, Interpretation und Kontextualisierung vermittelt werden (Leder, Belke, Oeberst, & Augustin, 2004).

Darüber hinaus zeigen Untersuchungen zur Embodiment-Theorie, dass körpernahe Reize – wie sie in ASMR dominieren – bevorzugt bottom-up verarbeitet werden, während abstrakte oder strukturell komplexe Stimuli eine stärkere top-down-Modulation erfordern (Gallese & Sinigaglia, 2011). Experimentelle Musik operiert häufig bewusst in diesem top-down-Modus, indem sie Hörer:innen dazu zwingt, etablierte Hörschemata zu hinterfragen und neue Bedeutungszuweisungen zu entwickeln. Die emotionale Wirkung ist dadurch weniger unmittelbar, aber potenziell nachhaltiger und differenzierter.

Diese grundlegenden Unterschiede im Verarbeitungsmodus erklären, warum ASMR häufig als „entspannend“ oder „körperlich angenehm“ beschrieben wird, während experimentelle Musik häufiger Begriffe wie „herausfordernd“, „irritierend“ oder „intellektuell anregend“ evoziert. Beide Formen adressieren unterschiedliche Ebenen der Wahrnehmung und erfüllen unterschiedliche Funktionen im

emotionalen und ästhetischen Erleben – eine Differenz, die für die Vermittlung, Kontextualisierung und Bewertung beider Klangphänomene von zentraler Bedeutung ist.

7. Nähe und Intimität

ASMR erzeugt seine Wirkung massgeblich durch **medientechnisch hergestellte Intimität**, insbesondere mittels Close-Miking, binauraler Aufnahmetechniken und Whispering. Diese Verfahren simulieren eine extreme räumliche Nähe zwischen Klangquelle und Rezipient:in, die im Alltag normalerweise nur in vertrauten sozialen Situationen vorkommt. Medienpsychologische Forschung zeigt, dass solche auditiven Näheeffekte parasoziale Interaktionen begünstigen und Gefühle von Geborgenheit, persönlicher Zuwendung und emotionaler Sicherheit auslösen können (Forster, 2021). Whispering wirkt dabei nicht nur leiser, sondern verändert auch das spektrale Klangbild, was die Wahrnehmung von Verletzlichkeit und Vertrauensnähe verstärkt (Zuckerman, Miyake, & Hodgins, 1991).

Aus psychoakustischer Perspektive aktiviert Close-Miking insbesondere interozeptive und affektive Verarbeitungsmechanismen, da räumliche Nähe evolutionär mit sozialer Relevanz und Schutzbedürfnis verknüpft ist (Blauert, 1996). Die dadurch entstehende Illusion eines „geteilten Raums“ reduziert kognitive Distanz und begünstigt eine rezeptive Haltung, in der Klänge weniger als ästhetische Objekte denn als zwischenmenschliche Signale wahrgenommen werden. ASMR nutzt diese Mechanismen gezielt, um ein Gefühl kontrollierter Intimität zu erzeugen, das emotional stabilisierend wirkt und Unsicherheit minimiert.

Experimentelle Musik verfolgt demgegenüber häufig eine **Ästhetik der Distanz**. Klänge werden nicht als personalisierte Signale inszeniert, sondern als autonome, oftmals abstrakte Klangereignisse. In der Tradition der musikalischen Moderne und Postmoderne wird Distanz bewusst kultiviert, um Reflexion, kritische Wahrnehmung und strukturelle Aufmerksamkeit zu ermöglichen (Adorno & Adorno, 1973). Aufnahmetechniken und Aufführungssituationen vermeiden dabei häufig extreme Nähe und personalisierte Ansprache, um die Autonomie des Kunstwerks zu betonen und affektive Vereinnahmung zu verhindern.

Ästhetiktheoretisch lässt sich diese Differenz mit dem Konzept der „ästhetischen Distanz“ erklären, das davon ausgeht, dass emotionale Wirkung in der Kunst gerade durch eine kontrollierte Trennung zwischen Rezipientin und Objekt entsteht (Bullough, 1912). Experimentelle Musik positioniert Hörerinnen nicht als intime Gegenüber, sondern als beobachtende, deutende Subjekte. Die emotionale Wirkung entsteht somit indirekt – über Irritation, Fremdheit oder intellektuelle Spannung – und nicht über unmittelbare Nähe oder affektive Sicherheit.

Der Gegensatz zwischen ASMR und experimenteller Musik lässt sich daher nicht primär als Unterschied im Klangmaterial beschreiben, sondern als **Differenz medialer Beziehungsgestaltung**: Während ASMR Nähe simuliert und emotionale Sicherheit erzeugt, setzt experimentelle Musik auf Distanz, um ästhetische Autonomie, kritische Wahrnehmung und kognitive Offenheit zu fördern. Diese unterschiedlichen Modi der Beziehung zwischen Klang und Rezipient:in prägen entscheidend die jeweilige emotionale und kulturelle Rezeption.

8. Erwartung und Vorhersehbarkeit

ASMR basiert in hohem Mass auf **Wiederholung, Vorhersagbarkeit und ritualisierter Erwartungssicherheit**. Typische ASMR-Formate folgen klaren, wiederkehrenden Mustern: konstante Klangquellen, gleichbleibende Tempi, repetitive Bewegungen und bekannte Trigger wie Klopfen, Streichen oder Flüstern. Kognitionspsychologische Forschung zeigt, dass solche repetitiven Strukturen die Verarbeitungslast reduzieren und das Gehirn in einen Zustand erhöhter Vorhersagesicherheit versetzen, was mit Entspannung und affektiver Stabilisierung einhergeht (Clark, 2013). Wiederholung wirkt hier nicht monotonisierend, sondern regulierend: Sie minimiert Überraschung und unterstützt ein Gefühl von Kontrolle über die eigene Wahrnehmung.

Neurowissenschaftlich lässt sich dieser Effekt mit prädiktiven Verarbeitungsmodellen erklären, denen zufolge positive Affekte entstehen, wenn sensorische Eingänge erwartungskonform verlaufen und Vorhersagefehler gering bleiben (Friston, 2010). ASMR nutzt diese Mechanismen gezielt, indem es minimale Variationen innerhalb stabiler Muster einsetzt: genug Abwechslung, um Aufmerksamkeit zu halten, aber nicht genug, um Irritation oder Unsicherheit zu erzeugen. Die emotionale Wirkung entsteht somit aus der Balance zwischen Wiedererkennung und sanfter Mikrovariation.

Experimentelle Musik verfolgt demgegenüber häufig eine **Ästhetik des Bruchs**. Sie arbeitet bewusst mit Unterbrechungen, struktureller Instabilität, unerwarteten Klangereignissen oder der gezielten Verweigerung traditioneller musikalischer Erwartungen. Musiktheoretisch und ästhetisch knüpft dies an Konzepte der Verfremdung und Negativität an, die seit der musikalischen Avantgarde des 20. Jahrhunderts als produktive Strategie verstanden werden (Nyman & Eno, 1999). Irritation fungiert hier nicht als Störfaktor, sondern als zentrales ästhetisches Mittel, das Aufmerksamkeit erzwingt und reflexive Distanz erzeugt.

Empirische Studien zur musikalischen Erwartung zeigen, dass Verletzungen von Erwartungsmustern zwar häufig mit erhöhter kognitiver Aktivierung einhergehen, aber nicht zwingend mit positiver Valenz verbunden sind (Koelsch, Vuust, & Friston, 2019). Gerade in experimenteller Musik werden Vorhersagefehler nicht aufgelöst, sondern oft bewusst offen gehalten. Dies führt zu ambivalenten affektiven Reaktionen, die zwischen Neugier, Überforderung, Faszination und Ablehnung oszillieren. Die emotionale Wirkung entsteht somit weniger aus Sicherheit als aus der produktiven Spannung zwischen Erwartung und Enttäuschung.

Der Gegensatz zwischen ASMR und experimenteller Musik lässt sich daher als **unterschiedliche Strategien des Umgangs mit Erwartung** beschreiben: ASMR stabilisiert Wahrnehmung durch Wiederholung und Vorhersagbarkeit, während experimentelle Musik Wahrnehmung destabilisiert, um ästhetische Reflexion und kognitive Offenheit zu provozieren. Diese gegensätzlichen Prinzipien prägen maßgeblich die affektive Qualität der jeweiligen Hörerfahrung und erklären, warum ASMR häufig als wohltuend, experimentelle Musik hingegen als herausfordernd oder polarisierend wahrgenommen wird.

9. Medienformate und Zugänglichkeit

ASMR ist in seiner ästhetischen, technischen und sozialen Struktur **hochgradig kompatibel mit digitalen Plattformökonomien**. Die Inhalte sind kurzformatiert, seriell produzierbar, algorithmisch gut auffindbar und auf individualisierte Nutzungsszenarien zugeschnitten. Plattformen wie YouTube, TikTok oder Spotify begünstigen ASMR durch Empfehlungssysteme, die repetitive Nutzung, lange Verweildauer und intime Rezeption fördern. Medienwissenschaftliche Studien zeigen, dass Formate mit klaren sensorischen Reizen, geringer narrativer Komplexität und hoher Wiedererkennbarkeit besonders gut in algorithmisch

gesteuerten Umgebungen zirkulieren (Burgess & Green, 2018). ASMR erfüllt diese Bedingungen nahezu ideal und wird dadurch zu einem skalierbaren, global distribuierten Medienformat.

Darüber hinaus ist ASMR **produktionstechnisch niedrigschwellig**: Einzelpersonen können mit minimalem Equipment Inhalte erzeugen, die dennoch hohe affektive Wirkung entfalten. Diese Demokratisierung audiovisueller Produktion entspricht zentralen Logiken digitaler Plattformkultur, in der Authentizität, Nähe und Regelmässigkeit oft wichtiger sind als institutionelle Legitimation (“Crystal Abidin Internet Celebrity: Understanding Fame Online,” 2018). Die Rezeption erfolgt zeit- und ortsunabhängig, meist im privaten Raum, was ASMR zusätzlich in alltägliche Routinen integriert.

Experimentelle Musik hingegen bleibt häufig an **exklusive Aufführungs- und Distributionsformate** gebunden. Sie wird über Festivals, spezialisierte Konzertreihen, Hochschulkontexte oder kuratierte Kunsträume vermittelt und setzt nicht selten spezifische akustische Bedingungen, räumliche Dispositionen oder performative Rahmungen voraus. Kulturosoziologische Analysen zeigen, dass solche institutionellen Kontexte zwar ästhetische Tiefenrezeption ermöglichen, zugleich aber Zugangshürden schaffen und Reichweite begrenzen (Becker, 2011). Die notwendige Präsenz von Expert:innen, Programmheften oder diskursiven Einbettungen erschwert die Übersetzung in niedrigschwellige digitale Formate.

Auch ökonomisch wirkt sich diese Differenz aus: Während ASMR nahtlos in Aufmerksamkeits- und Plattformökonomien eingebettet ist, operiert experimentelle Musik häufig ausserhalb marktlogischer Skalierbarkeit und bleibt auf Förderstrukturen oder symbolisches Kapital angewiesen (Hesmondhalgh, 2012). Die mediale Logik digitaler Plattformen – Geschwindigkeit, Wiederholung, Personalisierung – steht damit oft im Spannungsverhältnis zur ästhetischen Logik experimenteller Musik, die auf Singularität, Kontextabhängigkeit und Irritation setzt.

Der unterschiedliche Erfolg von ASMR und experimenteller Musik in digitalen Räumen ist somit weniger eine Frage ästhetischer Qualität als vielmehr eine Folge ihrer **jeweiligen medialen Passfähigkeit**. ASMR ist von Beginn an für digitale Zirkulation konzipiert, während experimentelle Musik weiterhin stark an physische, institutionelle und diskursive Aufführungsbedingungen gebunden bleibt.

10. Kulturelle Codierung

ASMR erfüllt primär eine **klar definierte, alltagsnahe Funktion**: Es wird gezielt zur Entspannung, zur Emotionsregulation und zur Bewältigung von Stress oder Schlafproblemen genutzt. Diese funktionale Einbettung macht ASMR zu einem pragmatischen Werkzeug der Selbstfürsorge, dessen ästhetischer Wert unmittelbar an seinen Nutzen gekoppelt ist. Forschung zur Alltagsästhetik zeigt, dass kulturelle Praktiken, die konkrete Bedürfnisse adressieren und sich problemlos in Routinen integrieren lassen, besonders hohe Akzeptanz und Wiederholung erfahren (Berrios, 2004). ASMR wird entsprechend weniger als Kunstform denn als **affektives Gebrauchsgut** wahrgenommen, dessen Legitimation sich aus seiner Wirksamkeit ergibt.

Experimentelle Musik hingegen ist kulturell überwiegend als **herausfordernde, autonome Kunstform** codiert. Sie beansprucht Aufmerksamkeit, Offenheit und oft auch Vorwissen und entzieht sich bewusst unmittelbarer Funktionalisierung. Ästhetische Theorien der Moderne betonen, dass gerade die Verweigerung von Zweckhaftigkeit als zentrales Qualitätsmerkmal avancierte Kunst gilt (Adorno, 1970). In diesem Sinne wird experimentelle Musik nicht primär auf ihre entspannende oder regulierende Wirkung hin rezipiert, sondern auf ihre Fähigkeit zur Irritation, Reflexion und Erweiterung ästhetischer Wahrnehmung.

Diese unterschiedliche kulturelle Codierung hat unmittelbare Folgen für die Rezeption. Musikpsychologische Studien zeigen, dass Hörer:innen musikalische Reize je nach zugeschriebener Funktion unterschiedlich bewerten: Wird Musik als „funktional“ (z. B. zur Entspannung) gerahmt, steigt die Toleranz gegenüber Einfachheit und Wiederholung; wird sie hingegen als „Kunst“ präsentiert, erhöhen sich Erwartungen an Komplexität, Originalität und interpretative Tiefe (North, Hargreaves, & McKendrick, 1999). Experimentelle Musik scheitert in alltagsnahen Nutzungskontexten daher nicht selten an Erwartungen, die sie bewusst unterläuft.

Zugleich wirkt die kulturelle Zuschreibung als „herausfordernd“ sozial selektiv. Kultursoziologische Forschung zeigt, dass der Zugang zu avancierten Kunstformen häufig an Bildungs- und Milieuzugehörigkeit gebunden ist und entsprechende Rezeptionskompetenzen voraussetzt (Bourdieu, 1984). ASMR hingegen operiert jenseits solcher Distinktionslogiken: Seine Wirksamkeit ist unmittelbar erfahrbar und nicht an kulturelles Kapital gebunden.

Die gegensätzliche Resonanz von ASMR und experimenteller Musik lässt sich somit weniger durch ihre klanglichen Eigenschaften erklären als durch ihre **unterschiedliche kulturelle Funktionalisierung**. ASMR ist als alltägliches Regulativ emotionaler Zustände legitimiert, während experimentelle Musik weiterhin als ästhetische Herausforderung positioniert ist – mit allen Konsequenzen für Zugänglichkeit, Akzeptanz und Reichweite.

Schlussfolgerung

Die vergleichende Betrachtung von ASMR und experimenteller Geräuschmusik zeigt, dass ihre stark divergierende Resonanz weniger aus den klanglichen Materialien selbst resultiert als aus den **jeweiligen Rezeptionsbedingungen**, kulturellen Codierungen und medialen Einbettungen. Obwohl beide Praktiken formale Merkmale wie Geräuschdominanz, Strukturreduktion und Mikrovariation teilen, entfalten sie grundlegend unterschiedliche Wirkungsprofile, die sich entlang körperlicher, kognitiver und sozialer Dimensionen unterscheiden.

Die Popularität von ASMR lässt sich wesentlich durch seine **körperliche Direktheit** erklären. ASMR adressiert den Hörer nicht primär als interpretierendes Subjekt, sondern als leiblich-affektives Wesen. Die gezielte Stimulation auditiver und multisensorischer Prozesse, kombiniert mit Erwartungssicherheit und Wiederholung, ermöglicht unmittelbare Entspannungs- und Wohlbefindenseffekte. Diese Effekte werden durch **intime mediale Settings** – Nahmikrofonierung, Kopfhörernutzung, direkte Ansprache – weiter verstärkt und in alltagsnahe Routinen integriert. ASMR ist damit nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem ein **funktionales Medienformat**, dessen Erfolg eng mit digitalen Plattformlogiken, algorithmischer Sichtbarkeit und individueller Verfügbarkeit verknüpft ist.

Experimentelle Geräuschmusik hingegen operiert unter anderen kulturellen Vorzeichen. Sie ist historisch und diskursiv als **herausfordernde Kunstform** positioniert, die Distanz, Irritation und Reflexion kultiviert. Ihre Rezeption setzt häufig ästhetische Kompetenzen, Kontextwissen und kognitive Offenheit voraus. Anstatt unmittelbare affektive Regulation anzubieten, zielt sie auf eine bewusste Auseinandersetzung mit Klangmaterial, Form und Wahrnehmung. Diese kognitive Ausrichtung, kombiniert mit institutionellen Aufführungsrahmen und begrenzter medialer Zugänglichkeit, erhöht die Zugangsschwelle und limitiert ihre Reichweite jenseits spezialisierter Publika.

Entscheidend ist dabei, dass diese Differenzen nicht als qualitative Werturteile zu verstehen sind, sondern als Ausdruck **unterschiedlicher kultureller Funktionen**. ASMR erfüllt eine alltagspraktische Rolle innerhalb einer gegenwärtigen Kultur der Selbstoptimierung und Emotionsregulation. Experimentelle Musik hingegen behauptet ihre Relevanz als Ort ästhetischer Erfahrung, der sich gerade der unmittelbaren Zweckhaftigkeit entzieht. Die geringere Popularität experimenteller Geräuschmusik ist daher weniger ein Zeichen ästhetischen Scheiterns als vielmehr eine Konsequenz ihrer bewussten Distanzierung von körperlicher Direktheit, Intimität und massenmedialer Anschlussfähigkeit.

Aus kultur- und musikvermittelnder Perspektive ergibt sich daraus eine zentrale Einsicht: Die Resonanz zeitgenössischer Klangpraktiken hängt nicht allein vom Material, sondern entscheidend von **Rahmung, Erwartungsmanagement und medialer Übersetzung** ab. Während ASMR diese Dimensionen konsequent integriert, verzichtet experimentelle Musik häufig bewusst darauf. Die Herausforderung zukünftiger Vermittlungsstrategien besteht daher weniger in einer ästhetischen Angleichung, sondern in der Entwicklung von Formaten, die experimentelle Klangkunst **zugänglicher rahmen**, ohne ihre künstlerische Integrität preiszugeben.

Literaturverzeichnis

- Adorno, G., & Adorno, T. W. (Eds.) (1973). *Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft: Vol. 2. Ästhetische Theorie* (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ahuvia, A. C., & Illouz, E. (1998). Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 542.
<https://doi.org/10.2307/353872>
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2022). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Becker, H. S. (2011). *Art worlds* (25th anniversary ed., updated and expanded, [Nachdr.]). Berkeley, Calif.: Univ. of California Press.
- Berrios, R. (2004). Review: Pragmatist Aesthetics: Living Beauty, Rethinking Art. *Music and Letters*, 85(4), 677–679. <https://doi.org/10.1093/ml/85.4.677>
- Blauert, J. (1996). *Spatial Hearing*. The MIT Press.
<https://doi.org/10.7551/mitpress/6391.001.0001>
- Bourdieu, P. (2000). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (Reprint 1984). Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Brattico, E., Bogert, B., & Jacobsen, T. (2013). Toward a neural chronometry for the aesthetic experience of music. *Frontiers in Psychology*, 4, 206.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00206>
- Bullot, N. J., & Reber, R. (2013). The artful mind meets art history: Toward a psycho-historical framework for the science of art appreciation. *The Behavioral and Brain Sciences*, 36(2), 123–137. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000489>
- Bullough, E. (1912). 'PSYCHICAL DISTANCE' AS A FACTOR IN ART AND AN AESTHETIC PRINCIPLE. *British Journal of Psychology*, 1904-1920, 5(2), 87–118.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1912.tb00057.x>
- Burgess, J., & Green, J. (2018). *Youtube: Online video and participatory culture* (Second edition). *Digital media and society series*. Cambridge, UK, Medford, MA: polity.
- Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *The Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181–204.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477>
- Clarke, E. F. (2005). *Ways of Listening*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195151947.001.0001>
- Couldry, N. (2013). *Media, society, world: Social theory and digital media practice* (1. Aufl.). Cambridge: polity. Retrieved from
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=1372248>

- Cox, C. (2011). Beyond Representation and Signification: Toward a Sonic Materialism. *Journal of Visual Culture*, 10(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/1470412911402880>
- Crystal Abidin Internet Celebrity: Understanding Fame Online (2018). *European Journal of Communication*, 33(6), 696–697. <https://doi.org/10.1177/0267323118814646a>
- Forster, R. T. (2021). *Parasocial Romantic Relationships*. The Rowman & Littlefield Publishing Group. <https://doi.org/10.5040/9781978722521>
- Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8, 247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews. Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Gallese, V., & Sinigaglia, C. (2011). What is so special about embodied simulation? *Trends in Cognitive Sciences*, 15(11), 512–519. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.09.003>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hargreaves, D. J., MacDonald, R., & Miell, D. (2005). How do people communicate using music? In D. Miell, R. MacDonald, & D. J. Hargreaves (Eds.), *Musical communication* (pp. 1–26). Oxford: Oxford Univ. Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198529361.003.0001>
- Hesmondhalgh, D. (2012). *The cultural industries* (3rd ed.). London: SAGE.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction; observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Huhn, T., Bourdieu, P., & Johnson, R. (1996). The Field of Cultural Production: Essays on Art and Literature. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 54(1), 88. <https://doi.org/10.2307/431688>
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews. Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Koelsch, S., Vuust, P., & Friston, K. (2019). Predictive Processes and the Peculiar Case of Music. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(1), 63–77. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.10.006>
- Leder, H., Belke, B., Oeberst, A., & Augustin, D. (2004). A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments. *British Journal of Psychology*, 95(Pt 4), 489–508. <https://doi.org/10.1348/0007126042369811>
- Lochte, B. C., Guillory, S. A., Richard, C. A. H., & Kelley, W. M. (2018). An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR). *BioImpacts : BI*, 8(4), 295–304. <https://doi.org/10.15171/bi.2018.32>

- North, A. C., Hargreaves, D. J., & McKendrick, J. (1999). The influence of in-store music on wine selections. *Journal of Applied Psychology*, 84(2), 271–276.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.2.271>
- Nyman, M., & Eno, B. (1999). *Experimental music* (second edition). *Music in the 20th century*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PloS One*, 13(6), e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of the relationship to the world* (J. C. Wagner, Trans.). Cambridge, UK, Medford, MA, USA: polity.
- Schaeffer, P. (2002). *Traité des objets musicaux: Essai interdisciplines* (Nouv. éd). *Pierres vives*. Paris: Seuil.
- Small, C. (1999). Musicking — the meanings of performing and listening. A lecture. *Music Education Research*, 1(1), 9–22. <https://doi.org/10.1080/1461380990010102>
- Smith, S. D., Fredborg, B. K., & Kornelsen, J. (2020). Functional connectivity associated with five different categories of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) triggers. *Consciousness and Cognition*, 85, 103021.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103021>
- Szpunar, K. K., Schellenberg, E. G., & Pliner, P. (2004). Liking and memory for musical stimuli as a function of exposure. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*, 30(2), 370–381. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.30.2.370>
- Tukachinsky, R., & Dorros, S. M. (2018). Parasocial romantic relationships, romantic beliefs, and relationship outcomes in USA adolescents: rehearsing love or setting oneself up to fail? *Journal of Children and Media*, 12(3), 329–345.
<https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1463917>
- Västfjäll, D. (2003). The subjective sense of presence, emotion recognition, and experienced emotions in auditory virtual environments. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 6(2), 181–188. <https://doi.org/10.1089/109493103321640374>
- Wald-Fuhrmann, M. (2015). Elizabeth Hellmuth Margulis, On Repeat: How Music Plays the Mind, New York: Oxford University Press 2014. *Zeitschrift Der Gesellschaft Für Musiktheorie [Journal of the German-Speaking Society of Music Theory]*, 12(2), 271–274.
<https://doi.org/10.31751/815>
- Zuckerman, M., Miyake, K., & Hodgins, H. S. (1991). Cross-channel effects of vocal and physical attractiveness and their implications for interpersonal perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 545–554. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.4.545>

Zwicker, E., & Fastl, H. (1999). *Psychoacoustics: Facts and models* (2., updated ed.).
Springer series in information sciences: Vol. 22. Berlin, Heidelberg: Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-09562-1>

Einführung

Die vergleichende Betrachtung von **Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)** und experimenteller Geräuschkunst, wie man sie etwa von historischen Avantgardist:innen wie **John Cage**, **Karlheinz Stockhausen** oder **György Ligeti**, **aber auch** zeitgenössischen Komponist:innen wie **Alvin Lucier** oder **Christina Kubisch** kennt, zeigt, dass ihre stark divergierende Resonanz **weniger aus den klanglichen Materialien** selbst resultiert als aus den jeweiligen **Rezeptionsbedingungen, kulturellen Codierungen und medialen Einbettungen**.

Obwohl beide Praktiken formale Merkmale wie Geräuschkraft, Strukturdeklaration und Mikrovariation teilen, entfalten sie grundlegend unterschiedliche **Wirkungsprofile**, die sich entlang körperlicher, kognitiver und sozialer Dimensionen unterscheiden.

Die Popularität von ASMR lässt sich wesentlich durch seine **körperliche Direktheit** erklären. ASMR adressiert den Hörer nicht primär als interpretierendes Subjekt, sondern als leiblich-affektives Wesen. Die gezielte **Stimulation** auditiver und multisensorischer Prozesse, kombiniert mit **Erwartungssicherheit, Wiederholung** und **mikrovariiertem Vorhersagbarkeit**, ermöglicht unmittelbare Entspannungs- und Wohlbefindenseffekte. Diese Effekte werden durch intime mediale Settings – etwa Nahmikrofonierung, Kopfhörernutzung und direkte Ansprache – zusätzlich verstärkt und in alltagsnahe Routinen integriert. ASMR ist damit nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem ein **funktionales Medienformat**, dessen Erfolg eng mit digitalen Plattformlogiken, algorithmischer Sichtbarkeit und individueller Verfügbarkeit verknüpft ist. **Niedrigschwellige Zugänglichkeit**, klare Nutzungskontexte und körperlich-affektive Direktheit erleichtern emotionale Reaktionen und fördern breite Akzeptanz.

Experimentelle Geräuschkunst hingegen operiert unter anderen kulturellen Vorzeichen. Sie ist historisch und diskursiv als **herausfordernde Kunstform** positioniert, die **Distanz, Irritation** und **Reflexion** kultiviert. Ihre Rezeption setzt häufig ästhetische Kompetenzen, Kontextwissen und kognitive Offenheit voraus. Anstatt unmittelbare affektive Regulation anzubieten, zielt sie auf eine bewusste Auseinandersetzung mit Klangmaterial, Form und Wahrnehmung. Diese kognitive Ausrichtung, kombiniert mit **institutionellen Aufführungsrahmen** und begrenzter medialer Zugänglichkeit, erhöht die Zugangsschwelle und limitiert ihre Reichweite jenseits spezialisierter Publika. Emotionale Reaktionen werden hier oft verzögert, intellektualisiert oder diskursiv vermittelt.

Entscheidend ist dabei, dass diese Unterschiede **nicht als qualitative Werturteile** zu verstehen sind, sondern als Ausdruck **unterschiedlicher kultureller Funktionen**. ASMR erfüllt eine alltagspraktische Rolle innerhalb einer gegenwärtigen Kultur der **Selbstoptimierung, Selbstfürsorge** und **Emotionsregulation** und wird gesellschaftlich zunehmend als legitimes Mittel mentaler Gesundheitsprävention wahrgenommen. Experimentelle Musik hingegen behauptet ihre Relevanz als Ort ästhetischer Erfahrung, der sich gerade der unmittelbaren Zweckhaftigkeit entzieht und auf ästhetische Autonomie, kritische Wahrnehmung und kognitive Offenheit zielt. Die geringere Popularität experimenteller Geräuschkultur ist daher weniger ein Zeichen ästhetischen Scheiterns als vielmehr eine Konsequenz ihrer **bewussten Distanzierung von körperlicher Direktheit**, Intimität und massenmedialer Anschlussfähigkeit.

Diese Differenzen spiegeln sich auch in den kulturellen Narrativen wider, die beide Phänomene umgeben. Während ASMR in einem kulturellen Klima rezipiert wird, das emotionale Offenheit, unmittelbare Wirkung und subjektives Wohlbefinden begünstigt, ist experimentelle Musik häufig mit Erwartungen der Analyse, der Distanz und der intellektuellen Auseinandersetzung belegt. Diese Narrative strukturieren nicht nur individuelle Hörerfahrungen, sondern beeinflussen auch institutionelle Vermittlungsformen, mediale Sichtbarkeit und langfristige Rezeptionsmuster. Entsprechend wird ASMR häufig als „entspannend“ oder „körperlich angenehm“ beschrieben, während experimentelle Musik Begriffe wie „herausfordernd“, „irritierend“ oder „intellektuell anregend“ evoziert.

Der Gegensatz zwischen ASMR und experimenteller Musik lässt sich daher weniger als Unterschied im Klangmaterial denn als **Differenz medialer Beziehungsgestaltung** und **Erwartungsökonomie** beschreiben. Während ASMR Nähe simuliert, Wahrnehmung stabilisiert und emotionale Sicherheit erzeugt, setzt experimentelle Musik auf Distanz, Irritation und Erwartungsbruch, um ästhetische Reflexion zu provozieren. Beide Strategien adressieren unterschiedliche Ebenen der Wahrnehmung und erfüllen unterschiedliche Funktionen im emotionalen und ästhetischen Erleben – eine Differenz, die für Vermittlung, Kontextualisierung und Bewertung zeitgenössischer Klangpraktiken von zentraler Bedeutung ist.

(Schaeffer, 2002) (Cox, 2011)

(Barratt & Davis, 2022) (Poerio, Blakey, Hostler, & Veltri, 2018)

. (Fredborg, Clark, & Smith, 2017) d (Lochte, Guillory, Richard, & Kelley, 2018).
(Barratt & Davis, 2022) (Poerio et al., 2018)

(Hargreaves, MacDonald, & Miell, 2005) (Bulot & Reber, 2013)(Ahuvia & Illouz,
1998) (Rosa, 2019)