



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 03.02.2023 floatend Uhr | Christian Schröder

ASMR

Schäfchenzählen hat bei mir noch nie funktioniert. Dabei hab ich relativ oft Schwierigkeiten abends einzuschlafen. Ich komme schlecht runter, meine Gedanken fahren Karussell und obwohl ich müde bin, liege ich noch lange wach. Viele, denen es auch so geht, lassen sich dann was ins Ohr flüstern. Ja, wirklich. Das Zauberwort heißt ASMR. Das sind Videos oder Audios, in denen Leute angenehme Geräusche oder geflüsterte Geschichten hören, weil ihnen das hilft sich zu entspannen und nach einem stressigen Tag gut in den Schlaf zu kommen. Oft auch in so Rollenspielen, bei denen man sich fühlen kann, als würde sich da jemand gerade gut um einen kümmern. Und oft sagen die ASMR-Künstlerinnen ihren Zuhörern dabei: Es ist alles okay, mach dir keine Sorgen. Alles wird gut.

Ich kann das Bedürfnis total gut verstehen. Ich krieg alle Sorgen und Eindrücke in meinem Kopf abends auch nicht alleine gestoppt. Sowas wie "Alles ist okay, mach dir nicht zu viele Sorgen" kann man sich einfach nicht so gut selber sagen. Mir hilft es an manchen Tagen einfach zu beten. Nicht unbedingt, weil Gott mir dabei direkt eine Antwort sanft ins Ohr säuselt. So funktioniert Beten nicht – zumindest bei mir. Ist halt nicht ASMR, sondern: beten. Gott sagt mir nicht einfach, dass alles okay ist. Weil das ja oft einfach nicht stimmt. Oft ist eben gerade gar nichts okay. Was mich tröstet ist, dass ich, wenn ich bete, gleich das Bild in mir wach rufen kann, wie er mich sieht und mich liebt – auch wenn ich gerade mit allem überfordert bin. Das geht ohne Worte, ohne Säuseln. (Wie der Blick der Mutter, in dem alles gesagt ist). Das hilft mir, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Ich kann loslassen, weil ich nicht alles selber lösen kann und muss. Und damit komm ich meistens gut durch die Nacht. Mein ASMR heißt Beten.

Christian Schröder, Aachen