



Reizüberflutung

Theoretische Bachelorarbeit
Visuelle Kommunikation
Angela Ehram
Hochschule der Künste Bern, 2020

Die Flut kommt.

1. Einleitung	4
1.1 Motivation	5
1.2 Fragestellung	6
1.3 Vorgehen	6
1.4 Zielsetzung	7
1.5 Filmquellen	7
2. Reizüberflutung	8
3. Analyse der Interviews	16
3.1 Der Fragenkatalog	17
3.2 Gemeinsamkeiten	18
3.3 Individualitäten	28
4. Fallbeispiele	29
4.1 Reizüberflutung im Experimentalfilm	30
4.2 Reizüberflutung im immersiven Film	36
4.3 Reizüberflutung in der Animation	42
5. Fazit	48
5.1 Antworten auf meine Fragestellungen	49
5.2 Schlussfolgerungen	50
5.3 Ausblick auf die praktische Arbeit	51
6. Anhang	53
6.1 Interviews	54
7. Quellen	96
7.1 Literatur	97
7.2 Online	98
7.3 Dokumentationen und Podcasts	100
7.4 Filmquellen	101
8. Selbstständigkeitserklärung	102

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

Abb.1 Ein Ausschnitt aus der eigenen Zeichnungsarbeit aus dem Jahr 2019, in der ich mich das erste Mal mit dem Thema Überforderung und Sinneseindrücken beschäftigt habe. Es war eine Arbeit, die mir sehr viel gegeben hat und sie lieferte dann den Anstoss, für diese Bachelorthesis.

1.1 Motivation

Reize haben eine allgegenwärtige Präsenz. Der Mensch ist ständig Reizen ausgesetzt – er sieht, er spürt, er hört, er riecht und er schmeckt – eine Flucht davor ist nicht möglich. Wir begegnen Reizen in allen Formen in unserer Umwelt, und tragen dazu noch Geräte mit uns, die diese Welt praktisch vereinen. Reichen uns die Reize der Umwelt etwa nicht? Der Mensch braucht Reize um sich selbst zu fühlen. In welcher Form und Intensität ein Mensch Reize braucht und wahrnimmt ist sicherlich individuell, die Sonne blendet auch nicht jeden an der gleichen Schwelle. Tagtäglich sind wir einer Flut an Reizen ausgesetzt, man könnte meinen wir sind daran gewöhnt, und dennoch kommt irgendwann der Moment der Reizüberflutung.

Um überflutet werden zu können, muss ich mich zuerst völlig von einem Zustand einnehmen lassen. In etwas eintauchen bis ich versinke – ich denke, nichts vereint diese Kriterien so sehr, wie das bewegte Bild. Denn viele Sinne werden im bewegten Bild vereint. Ich kann in eine Geschichte abdriften, mich von den Bildern leiten lassen, die Farbigkeit auf mich wirken lassen, mitfühlen, in den Klängen schweben. Doch all das kann mich auch überfordern, irritieren, so fest einnehmen, dass ich nicht mehr herausfinde. Wann beginnt denn dieser Moment der Reizüberflutung?

Ein weiteres persönliches Interesse liegt auch darin, was Reizüberflutung für Folgen hat und wie sich diese äussern. Der Körper und auch der Geist können sich wehren. Von etwas zu viel zu haben kann hemmen oder im Weg stehen, aber vielleicht kann man auch begeistert sein und völlig darin aufgehen. Reizüberflutung als Muss, schon fast als Sucht.

Ständig werden wir bombardiert mit Reizen, wir können die Umwelt nicht abstellen. Durch die Stadt zu gehen ist ein Reizmarathon, hier läuft ein Video-spot, dort blinkt etwas, da spielt jemand Musik, dort drüben telefoniert jemand über Lautsprecher. Es ist normal, keine Frage, es ist unsere Welt und unser Stand der Gesellschaft und man gewöhnt sich daran. Wir tragen sogar unsere eigene kleine Reizwelt, das Smartphone, in unserer Tasche mit, jederzeit bereit uns mit Reizen abzulenken. Doch auch jeder Reiz trägt die Kraft in sich, sich zur Reizüberflutung umzuwandeln.

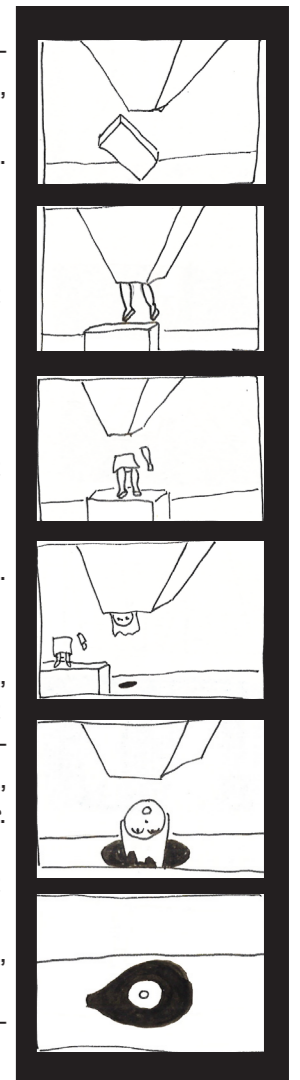


Abb.1 Eigenes Zeichnungsprojekt

1.2 Fragestellung

Dass Reize eine grosse Kraft in unserem Leben darstellen, sie ständig um uns herum sind, und wir trotzdem nicht so stark an sie gewöhnt sind, sodass sie uns nicht mehr überfluten können, lässt mich über die Wahrnehmung und den Moment der Reizüberflutung wundern. Es interessiert mich, welche Faktoren die Reizüberflutung ausmachen, wie sie zu Stande kommen und ob es kollektive Faktoren gibt, die man als allgemeingültig bezeichnen könnte.

Daraus leiten sich meine erste Fragestellungen ab:

Was ist Reizüberflutung und wie wird sie wahrgenommen?

Der Mensch hat sich schon immer gerne Reizen ausgesetzt und das bewegt Bild führt viele Sinne zusammen. Die Bewegung, die Klänge, die Farben, die Gefühle, die Geschichten – es gibt im bewegten Bild reichlich Faktoren, die aufeinandertreffen und uns fordern können bis sie uns schliesslich auch überfordern können. Mich interessiert wie Reize im bewegten Bild zur Reizüberflutung werden können und wie diese eingesetzt werden.

Dadurch gelange ich zu meiner zweiten Frage:

Wie wird Reizüberflutung im bewegten Bild als gestalterisches Mittel verwendet, wie auch dargestellt?

1.3 Vorgehen

In einem ersten Schritt will ich auf den Begriff der Reizüberflutung eingehen und ihn definieren. Hierbei werde ich versuchen eine Antwort auf die erste Frage «Was ist Reizüberflutung und wie wird sie wahrgenommen?» zu liefern. Dieses Essay wird meine Erfahrungen mit recherchiertem Material vereinen. Ich werde Interviews zu diesem Thema durchführen. Bei der Auswahl meiner Interviewpartner habe ich darauf geachtet, dass sie sozial involviert sind, unterschiedlichen Alters und Geschlechts sind, differenzierte Einkommen erzielen und verschiedene Ausbildungen absolvieren oder absolviert haben. In diesen Interviews möchte ich mich eben nicht gezielt auf eine Gruppe von Personen konzentrieren, sondern ich möchte, durch die Unterschiedlichkeit der Interviewpartner, von vielem auf wenig schliessen können. Diese Interviews sollen mir dabei helfen mein Verständnis zum Begriff Reizüberflutung zu ergänzen, sowie mir Wahrnehmungen anderer zum Thema liefern. Mit den Interviews will ich eine Materialsammlung anlegen, auf welche ich mich in der praktischen Arbeit beziehen kann. Um mich diesem Material zu nähern, werde ich die Interviews auf Erkenntnisse in der Wahrnehmung der Reizüberflutung untersuchen.

In einem zweiten Schritt widme ich mich der Materialanalyse. Anhand von drei Fallbeispielen untersuche ich, ob sich meine gesammelten Erkenntnisse

aus den Interviews in diesen bewegten Bildern wiederfinden lassen. Dazu untersuche ich den Experimentalfilm *Begone Dull Care – A Phantasy in Colors* von Norman McLaren und Evelyn Lambart, den immersiven Film *Crows are Chased and the Chasing Crows are Destined to be Chased as well* von teamLab und die klassische Animation *FJAAK – Snow* von Raman Djafari. Mich interessiert der Aspekt, ob in allen drei bewegt Bildern mit den gleichen Mitteln gespielt wird um Reizüberflutung darzustellen und zu vermitteln. Dadurch will ich unter Anderem herausfinden, ob sich diese drei Arten des bewegten Bildes für die Praxis verbinden liessen. Als wichtiges Kriterium der Auswahl für die Fallbeispiele definiere ich, dass diese mit der Reizüberflutung als gestalterisches Mittel spielen. Auch in Hinblick auf meine praktische Arbeit, die sich nicht als klassische 2D Animation äussern soll, ist es mir wichtig sehr unterschiedliche Fallbeispiele zu untersuchen.

1.4 Zielsetzung

Ich will mich mit den Interviews als Materialsammlung auseinandersetzen, sodass mir Aussagen aus den Interviews als Inspirationsquelle oder selbst als Material für die praktische Arbeit dienen werden. Durch die Analyse der Fallbeispiele mit Hilfe der gesammelten Erkenntnisse aus den Interviews, erhoffe ich mir eine Palette an Möglichkeiten zusammenzustellen, mit welcher ich Moment der Reizüberflutung im bewegten Bild darstellen kann.

1.5 Filmquellen

Die Fallbeispiele, welche in dieser theoretischen Arbeit untersucht werden, sind zu finden unter:

Begone Dull Care – A Phantasy in Colors von Norman McLaren und Evelyn Lambart

<https://www.nfb.ca/playlists/mclaren/playback/#5>

Crows are Chased and the Chasing Crows are Destined to be Chased as well von teamLab

https://www.teamlab.art/w/crows_continuous_small_universe

FJAAK- Snow von Raman Djafari

<https://vimeo.com/313972687>

2. Reizüberflutung

Versuch einer Definition

Die Flut kommt. Im Kontext der Gezeiten ist diese ein natürlich kontrollierter Teil von einer Kraft, Ebbe und Flut. Die Flut ist ein Zustrom von Masse. Sie kommt mit einer gewissen Regelmässigkeit, Ansässige kennen mehr oder weniger ihr Ausmass und ihre Wirkungen. Die Flut verändert für eine bestimmte Zeitspanne die Situation. Nach ihr folgt die Ebbe, ein Rückgang von Masse. Auch die Ebbe verändert für eine bestimmte Zeit die Situation auch ihre Auswirkungen sind Ansässigen bekannt. Keine von beiden kann ich als Normalität betiteln, doch eher ist es, dass sie zusammen die Normalität bilden. Der Rhythmus von viel und wenig.

Ebbe wie Flut können überraschen und durch beide kann ich etwas entdecken. Was zeigt sich mir neues durch die Ebbe, was hat mir die Flut neues gebracht? Beides sind Überraschungen und diese können in Ungewissheit enden. Ungewisses und Neues ist meistens interessant, sie können mich erfüllen und ich kann sie in mir aufnehmen. Sie können mich aber auch mit zu vielen Eindrücken zurücklassen, denen ich nicht gewachsen bin. Ich kann Dinge sehen, die ich noch nie gesehen habe und ich kann diese Dinge beherrschen oder sie beherrschen mich.

Was passiert wenn der Rhythmus der Gezeiten aus dem Gleichgewicht gerät? Eine Flut wird zur Überflutung. Die Masse hat einen Punkt erreicht, indem sie überhandnimmt. Aus dem nichts kann sie da sein, oder sie hat sich mit der Zeit aufgetürmt. Vielleicht ist es mir zuerst gar nicht aufgefallen aber doch beschleicht mich irgendwann das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Kann ich die Überflutung kontrollieren? Wahrscheinlich kann ich mich nur mit ihr arrangieren. Ich kann versuchen sie einzudämmen, zu vermindern, mit ihr klar zu kommen. Entweder muss ich mich ihr anpassen oder sie akzeptieren. Doch was wäre denn die Eskalation von Ebbe? Der Logik geschuldet ist es ein übermässiger Rückgang von Masse. Auch das kann auf einmal oder mit der Zeit passieren, aber ich kann erkennen, dass was fehlt. Auf den ersten Blick hinterlässt sie eine Leere, die Masse fehlt und ich bin irritiert ab dem Nichts, dass sie hinterlässt. Ich bin ratlos und weiss gar nicht was ich machen soll, ich weiss auch nicht, was ich mit mir anfangen soll. Vorher hatte ich ja die Masse, die mir genügend Stoff gab. Doch auf den zweiten Blick erkenne ich die Leere, ich erkenne die weisse Leinwand, die sie mir bietet. Es ist eine Möglichkeit aus der Leere zu schöpfen und ich kann mich ihr hingeben.

Die Gezeiten sind eine gute Analogie für Reize. Ebbe wie Flut liefern mir Reize, nur nicht auf die gleiche Weise. Bei Ebbe sind zwar weniger Reize vorhanden, das macht es mir vielleicht auch übersichtlicher als Ganzes. Aber ich kann mich auch so, sehr auf nur einen Reiz fokussieren, dass mir dieser so viel gibt, wie die Flut mit ihrer gesamten Masse. Bei der Flut kann ich überfordert sein und die Konzentration kann mir schwer fallen, aber es lässt sich auch einfacher darin baden. Ich kann alle Reize als ein grosses Ganzes erleben und mich ihnen hingeben. Es kann mir aber auch gelingen, dass ich mich in der gesamten Masse der Flut auf nur einen Reiz fokussiere und ich alle andere dadurch ausblenden kann.

Genauso verhält es sich mit der Überflutung und der absoluten Leere, beide liefern mir Reize nur eben auch nicht auf die gleiche Weise.

In den folgenden Abschnitten möchte ich auf einige Aspekte der Reizüberflutung eingehen, welche ich für die Definition des Begriffs wichtig finde, damit für den weiteren Verlauf meiner theoretischen wie praktischen Arbeit diesbezüglich Klarheit entsteht.

Reize sind allgegenwärtig, der Mensch kann nichts anderes als mit seiner Umgebung zu interagieren. Die Frage liegt darin, wie er² damit umgeht. Unser Gehirn hat die Fähigkeit sich anzupassen, es ist sich an die ständigen Sinneseindrücke gewohnt. Das soll aber nicht bedeuten, dass uns diese nicht überfordern können. Es ist eine Frage der Einstellung und der Stimmung, in der sich jeder einzelne für sich befindet. Dies lässt sich durch ein einfach nachzuvollziehendes Beispiel erklären: Gestresste Menschen sind einfacher zu nerven.³

In der heutigen Welt führen wir unserem Hirn aber weit mehr Reize zu, als in unserer Umwelt vorhanden sind. Wir tragen eine kleine Reizwelt in Form von digitalen Geräten, vor allem dem Smartphone, ständig mit uns rum. Auch an dieses Gerät und dessen Reize gewöhnt sich unser Gehirn langsam und es passt sich diesen an. Das Smartphone bietet uns ständig die Möglichkeit etwas aufzunehmen, kleine Snacks für unser Gehirn.⁴ Beginnt man mit Snacks, gewöhnt man sich dran, ein Snack hier einer dort. Ständig könnte uns das Smartphone mit kleinen Reizen füttern und dieser Möglichkeit, gar Versuchung sind wir uns bewusst. Wer kann schon einer Schüssel voller Snacks ganz widerstehen? Dadurch, dass sich das Gehirn an diese wiederkehrenden kleinen Reizsnacks gewöhnt hat, fällt dem Menschen das Versinken in nur einem Reiz schwer. Denn die kleinen Reize geben uns schneller und müheloser eine Belohnung, als wenn wir uns auf etwas fokussieren müssen. Dazu lieferte Nicholas Carr eine spannende Beobachtung. In den letzten Jahren beschlich ihn das unangenehme Gefühl, dass etwas mit seinem Gehirn spielt und dieses etwas setzt die Verbindungen in seinem Gehirn neu und auch anders an. Ihm fiel auf, dass er beim Lesen eines Buches nicht mehr dieselbe Konzentration aufbringen konnte wie früher. Die Konzentration schwindet schon nach nur einigen Seiten, die Augen huschen immer wieder über den Seitenrand hinaus und suchen nach Reizen. Sein Gehirn sucht nach den kleinen praktischen Snacks, die ihm schnelle Belohnung geben und die er im Versuch zu Lesen scheinbar nicht schnell genug findet. Unser Gehirn scheint die Art, Informationen aufzunehmen, wie sie online stattfindet, sehr zu mögen. Wir Menschen waren einmal Tiefseetaucher im Meer der Reize, jetzt surfen wir wild auf der Oberfläche.⁵ Wir haben uns daran gewöhnt, schnell wieder einen anderen Reiz zu finden. Wir surfen von Reiz zu Reiz und stecken den Kopf kaum unter Wasser um mehr zu erfahren. Denn bevor wir überhaupt darüber nachdenken können, lenkt uns wieder ein Reiz ab und hat unser Interesse gewonnen. Wir denken, wie ein Flipperautomat aussieht.⁶ Diese Aussage mag manchmal zutreffen, trotzdem denke ich, dass es auch viele Möglichkeiten gibt eine Runde Flipperautomat zu gewinnen. Beim Flipperautomaten geht es doch darum die Übersicht zu bekommen.

Reize sind eine grosse Kraft in unserem Leben und jeder Reiz ist eine potenzielle Ablenkung.⁷ Jeder kennt das Gefühl vom ständigen Gehetztseins, nie fertig zu sein und ständig schon den nächsten Gedanken im Kopf.⁸ Und das

2 Aus Gründen der Lesbarkeit verwende ich in dieser Arbeit die männliche Form. Gemeint sind aber jeweils alle Gender.

3 Lessing, F. (2018), S. 2

4 Rühle, A. (2010)

5 Vgl. Carr, N. (2008)

6 Vgl. Carr, N. (2008)

7 Rühle, A. (2010)

8 Vgl. Albers, M. (2017), S. 35

ist nur eine kleine Auswahl der inneren Ablenkungen, solche wie Gedanken und Gefühle. Das Innenleben eines Menschen ist eine Welt in sich und hat vieles zu bieten. Reize aus unserem Innenleben können genauso ablenkend sein wie äussere Reize. Beim Versuch sich zu konzentrieren, kann einem so viel aus der Aussenwelt ablenken. Eine Bewegung, ein Geräusch, ein Geschmack – die Aussenwelt wirkt ständig auf uns ein und lädt dazu ein uns abzulenken. Eine verlockende Einladung bedenkt man all die Möglichkeiten, die uns die Aussenwelt damit bietet. Sie bietet uns damit eine Fluchtmöglichkeit vor dem was man gerade macht, was man gerade denkt und was man gerade fühlt. Und der Mensch flieht nur allzu gerne, vor allem wenn uns etwas bedrängt, wie zum Beispiel eine Pendenz. Dann heisst es doch Fight or Flight. Eine vorhandene akute Gefahr löst in unserem Gehirn ein Ausstoss des Stresshormons aus, dies löst in unserem Körper eine Reihe an Erhöhungen aus, der Körper hat sich auf die neue Situation mit beiden Möglichkeiten der Flucht oder des Kampfes eingestellt. Dann folgt die Entscheidung.⁹

Verbinde ich diese Theorie mit meiner Annahme, dass Pendenzen uns auch Stress zufügen, könnte man die Ablenkung als Flucht (flight) und die Konzentration als Kampf (fight) bezeichnen. Befindet sich ein Mensch im Dauerstress wird nicht mehr das gleiche Hormon ausgeschüttet wie bei akutem Stress. Bei Dauerstress wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, auch dieses ist ein stoffwechselanregendes Hormon. Da es nun aber ständig ausgeschüttet wird, ist unser Körper in ständiger Alarmbereitschaft und der Mensch wird müde.¹⁰ So komme ich auf die Annahme, dass auch Reize, über die wir keine Kontrolle haben und so eine Gefahr darstellen, uns in Dauerstress versetzen können, somit erschöpfen uns Reize.

Nun stellt sich aber die Frage, wieso wir denn nicht ständig erschöpft sind. Äussere wie innere Reize können uns ständig reizen, ständig an unseren Kräften ziehen und unsere Kraftressourcen aufbrauchen. Die Macht der Gewohnheit macht's. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, je öfter wir etwas tun, desto weniger strengt uns dies an. Rein nach dem Motto Übung macht den Meister.¹¹ Wir können Tätigkeiten und Umstände automatisieren. Ein Beispiel dazu liefert mein Leben als Pendlerin, am Anfang konnte ich mich im Zug kaum konzentrieren, ein Buch zu lesen war richtig mühsam, aber nach einer gewissen Zeit, hat sich mein Gehirn an die Umstände und all die Reize des Pendelns gewöhnt. Nun kann ich mühelos im vollen Zug lesen. Ob einem Reize immer reizen, kommt demnach auf den eigenen Umgang damit an. Der Mensch kann sich einer Situation bewusst werden, aktiv werden und die Kontrolle erhalten. Achtsam durch die Welt zu gehen, heisst Reize aufzunehmen und sie zu verarbeiten.¹² Der Mensch muss lernen, was ein Reiz mit ihm macht, um die Kontrolle darüber zu gewinnen, es beginnt damit mit dem Reiz zu sein und nicht davor zu fliehen. Äussere Reize sind einfacher zu ertragen, wenn im Innern ruhig ist. Achtsamkeit lässt einen Menschen innerlich zur Ruhe kommen, den Moment wahrzunehmen und wirken zu lassen. Das geschieht aber nicht nur aktiv, auch unbemerkt ist der Geist ständig aktiv, er verarbeitet in jeder Sekunde Reize, Erinnerungen und Eindrücke. Er gleicht das Wahrgenommene mit dem ab, was er schon kennt. Der springende Punkt dabei ist sich bewusst zu sein, dass Reize

9 Vgl. Bensel, Dr. J.

10 Vgl. Peinze, A. (2020)

11 Vgl. Hombach, (2019)

12 Schmid, B. (2015)

nur eine Momentaufnahme sind. Reize, ob negativ oder positiv wahrgenommene, sind keine Tatsachen. Es kommt immer auf die Innen- und Aussenperspektive des Individuums an, wie jeder für sich mit Reizen umgeht. Der Mensch kann sich von einem Reiz einnehmen lassen und darin tauchen und sich der schönen Auswirkungen bewusst sein, oder er kann darin untergehen und von der Masse begraben werden. Der Mensch kann durch seine Innenperspektive die Flut bestimmen, Kontrolle macht den Unterschied. Dabei kann es zwei Bereiche der Kontrolle geben, entweder die Kontrolle über das eigene Bewusstsein, die Innenperspektive, oder die Kontrolle über die äusseren Reize, welche die Aussenperspektive darstellen. Verliert der Mensch die Kontrolle in beiden Bereichen, kann er sich nirgends mehr festhalten. Die Flut hat ein leichtes ihn mitzureissen.

Wir brauchen kontrollierte Reize. Da reichen die Reize der Umwelt manchmal eben nicht, wir brauchen andere Reize. Noch mehr Reize, oder besser gesagt, wir brauchen Reize, über die wir die Kontrolle haben. Denn nichts scheint so unberechenbar und unangenehm zu sein, wie Reize, die wir nicht kontrollieren können. So führen wir uns zur Beruhigung Reize zu, wir lenken uns bewusst ab, doch es sind nicht die Reize an sich, welche uns in so einer Situation beruhigen. Es ist die Kontrolle, die uns Halt gibt. Deshalb kann der Griff zum Smartphone beruhigend sein. Das Herumscrollen in einem bekannten Bereich, mit den bekannten Eindrücken und Gefühle, ist kein weiterer reizender Reiz, es ist mehr ein meditativer Reiz. Wir können dabei das Denken abgeben unserem Gehirn eine Pause gönnen.¹³ Dadurch, dass wir unser Smartphone fast immer mit dabei haben, tragen wir ständig die Möglichkeit der Ablenkung und der Kontrolle mit uns herum. Der Griff zum Smartphone kann reine Gewohnheit sein und nichts bedeuten, manche haben es sich einfach antrainiert. Wie der regelmässige Blick auf die Uhr. Zum Problem wird der ständige Blick aufs Smartphone nur wenn er immer als Flucht vor etwas Negativem gebraucht wird. Der Mensch muss Unangenehmes und Negatives erleben um sich an das Gefühl gewöhnen zu können, flüchtete er von Anfang an in die digitale Welt findet keine Verarbeitung statt. Man lernt nicht, wie man mit gewissen Gefühlen umgehen muss. Passiert das ein, zwei Mal stellt das noch kein Problem dar, erst wenn die Kontrolle darüber verloren geht, kann man von einem Problem reden. Bei jeder Sucht ist der entscheidende Punkt der Kontrollverlust. Auch die Toleranz spielt eine wichtige Rolle. Wie wenig unkontrollierte Reize braucht es, damit jemand in die digitale Welt flüchtet und wie viele digitale kontrollierte Reize braucht er um das negative Gefühl zu vergessen. Menschen sind nicht per se nach dem Gerät Smartphone süchtig, jemand der sein Smartphone ungewöhnlich viel braucht, ist süchtig nach dem, was das Smartphone ihm bietet, nämlich Kontrolle.¹⁴

Das Smartphone bietet aber nicht nur kontrollierte Reize und Ablenkung. Durch die ständige Erreichbarkeit können wir ständig gestört werden. Die Erreichbarkeit ist der unkontrollierte Reiz des Smartphones. Dabei kann die Erreichbarkeit der eigenen Person gemeint sein oder auch die Erreichbarkeit des Smartphones selbst, das Smartphone als unkontrollierten Reiz, das einem kontrollierte Reize bietet. Das Smartphone exponiert die eigene Person. Ständig

¹³ Vgl. Reportagen (2018), Magazin Nr. 40, S. 46

¹⁴ Vgl. Hombach, (2019)

kann eine Person angerufen werden, ständig kann sie die Mails checken, ständig ist sie potenziellen Reizen ausgesetzt.

Die Digitalisierung bringt uns näher zusammen, sie macht uns erreichbarer. Doch genau diese Erreichbarkeit kann uns weniger erreichbar machen, für die Menschen, die sich gerade in unserer unmittelbaren Nähe befinden. Allein die Präsenz des Smartphones auf dem Tisch behindert die Intimität. Das beweist eine Studie von der University of Essex.¹⁵ Es ist einfach sich vorzustellen, wie es ist wenn das Gegenüber ständig das Smartphone checken muss, es ist irritierend und man fühlt sich entmutigt offen zu sprechen. Denn offensichtlich will oder kann sich das Gegenüber nicht auf dich konzentrieren. In dem Moment ist diese Person zwar erreichbar für alle in der digitalen Welt, aber nicht für den, der gerade sprechen will. Die ständige Erreichbarkeit lässt auch vieles offen, wir sind so flexibel wie noch nie. Wir können uns ständig alles freihalten, uns festlegen können wir uns ja immer noch später. Eine kurze Nachricht genügt, denn vielleicht hat jemand plötzlich ja keine Lust mehr sich zu treffen oder etwas ist dazwischen gekommen. Durch die Digitalisierung verlernen wir einfache kulturelle Gepflogenheiten, wie zum Beispiel die Verbindlichkeit eines Treffens.¹⁶ Auch das richtige Zuhören wird verlernt, oder man ist unaufmerksamer, ein kurzer Blick aufs Smartphone, zuhören kann man ja trotzdem. Niemand würde mitten in einem ernstem Gespräch eine Zeitung hervorholen und kurz ein paar Zeilen lesen.

Mit Hilfe der Digitalisierung und vor allem durch soziale Medien können wir uns ständig mitteilen. Das geht über die einfache Nachricht hinaus. Man muss nicht entscheiden, wem man etwas schickt, man postet es einfach und jeder kann es sehen und jeder kann es werten. Genau deswegen posten wir auch, wir lieben die Anerkennung, das schöne Gefühl, dass durch eine Reaktion ausgelöst wird. In der Psychologie nennt sich das intermittierende Verstärkung, also die Bestärkung eines Verhaltens durch Verstärkung.¹⁷ Oder in meinen Worten ist intermittierende Verstärkung wie die Erziehung eines Haustiers, als Beispiel nehme ich das Sitz beim Hund, das Sitz machen ist das Posten und das Leckerli sind die Likes. Wenn jemand also das Richtige postet, bekommt er Likes. Man kann aber nicht nur posten, jemand kann auch konsumieren und Likes verteilen. Man kann Stunden damit verbringen in den verschiedensten sozialen Medien zu scrollen und in der Bilderflut zu schwimmen. Doch wie kann man seine Liebe zum Bild mit der ernüchternder Bilderflut, die einem das einzelne Bild kaum mehr wahrnehmen lässt, verbinden? Soziale Medien überfluten einem mit Bildern, die hohen Wellen kommen jedoch so schnell, dass sich der Betrachter gar nicht auf jede einzelne konzentrieren kann. Er sieht mehr das Grosse und Ganze, er muss sich mehr darauf konzentrieren nicht unterzugehen, als das er an einem Punkt gemütlich eintauchen kann. Er hat ja nicht einmal die Zeit dafür, die nächste Welle ist nämlich schon da und wartet nicht. Ist er nicht schnell genug, hat er vielleicht etwas Essenzielles verpasst, etwas worüber alle sprechen werden. Die Reize in den sozialen Medien sind unendlich, es sind eben nicht nur die Reize an sich, sondern auch die sozialen Reize, es sind eben die sozialen Medien, die uns auch sozial reizen und überfordern können. Ständig sehen zu können, wer was anschaut und was wem gefällt, hat auch einen gewissen Reiz. Der Mensch braucht Bestätigung, das ist

¹⁵ Vgl. Przybylski A.K./Weinstein N. (2012), S. 2

¹⁶ Vgl. Albers, M. (2017), S.157

¹⁷ Vgl. Albers, M. (2017), S.91

vollkommen normal. Die sozialen Medien bieten aber nicht nur eine Plattform für Bestätigung, sie können auch ein Ort der Inspiration sein. Als Inspiration dienen einem aber nicht nur die sozialen Medien, jeder Reiz ist eine mögliche Inspiration. Was eine Person inspiriert ist absolut unterschiedlich, zeit- und gemütsabhängig.

Reize erwarten uns also in jeder Ecke, sogar in uns selbst. Wie filtern wir den Reize aus? Es wird immer schwieriger in der Flut an Reizen, das Rauschen auszufiltern.

Wie zu einer Möglichkeit muss man nein sagen können, nein zum Reiz, nein zum Gefühl der Überflutung. Der Mensch muss sich abgrenzen können und er muss lernen, dass die unkontrollierten Reize Teil des Lebens sind, er muss sie akzeptieren können und er muss lernen sie weg zu filtern. Er muss sich einen Raum schaffen, in dem er sich konzentrieren kann.¹⁸ Ein Raum, in dem der Fokus Platz hat. Normal macht unser Gehirn selbst schon einen Teil dieser Arbeit, doch was wenn es das alleine nicht mehr schafft? Dann braucht es Unterstützung. Jeder ist für sich selber verantwortlich und er ist selber verantwortlich sich genügend Ruhe zu gönnen.

Selfcare und Detox haben in unserer Zeit einen grossen Stellenwert erhalten. Wer sich das gönnt, geniesst soziale Akzeptanz dafür, über den Mittag kurz ins Yoga zu gehen geniesst eine höhere Zustimmung, als der einfache Spaziergang im Park. Wir leben in einem Überangebot von Kursen, Seminaren und Anleitungen zur Selbstoptimierung.¹⁹ Wir wollen unseren Ballast loswerden, uns wieder leicht fühlen, den Resetknopf drücken und wieder aufnahmefähig sein. Wenn jemand das nicht macht, ist er irgendwann so voll mit Reizen, dass sie ihn überfluten, wie ein Fass voller Wasser. Jeder Reiz ist ein neuer Tropfen. Niemand besitzt eine unendliche Anzahl an Fässern, irgendwann muss man es leeren, sich den Reizen und dem Ballast entledigen. Selfcare ist schon fast zum Punkt auf der To Do Liste mutiert, mehr ein Muss als ein Genuss. Und dieses Müssen muss auch belegt werden, die Posts in den Sozialen Medien, die zeigen wie sich jemand gerade entspannt, sind nicht wenige. Gesehen werden, wie man sich um sich selbst kümmert, als grösseren Stellenwert, als die eigentliche Tätigkeit.

Der Mensch muss sich von Zeit zu Zeit um sich selber kümmern damit er für die heutige Welt genügend aufnahmefähig ist. Die Kunst liegt einfach darin Selfcare nicht als Mittel zum Zweck zu praktizieren. Sich auch mal Ruhe zu gönnen, wenn es eigentlich gar nicht nötig wäre. Sich den Reizen bewusst zu entziehen, bevor es überhaupt zu viele sind.²⁰ Dazu gehört der Umgang ohne Reize auszukommen und mit der Ruhe klarzukommen.

Die Leere als Moment kann einem viel bringen, in der Ruhe findet der Mensch, die Möglichkeiten seine Gedanken schweifen zu lassen, in der Ruhe kann er aber auch Unruhe finden.²¹ Nichts tun wird viel überbrückt mit dem Smartphone, was schade ist, denn wir sind uns der Kraft der Ruhe meist gar nicht bewusst. Die Ruhe kann im ersten Moment als unangenehm wahrgenommen werden, man fragt sich, was man den jetzt tun soll. Und schon greift der moderne Mensch zum digitalen Gerät, er lenkt sich ab. Versucht er aber sich

18 Vgl. Albers, M. (2017), S.59

19 Reportagen (2020), Magazin Nr. 50, S.100

20 Dobelli, R. (2019)

21 Hörmann, A. (2017)

der Ruhe einige Momente hinzugeben, nehmen seine Gedanken die Einladung war und schweifen ab. Die Ruhe als angenehm wahrzunehmen, kann einige Minuten dauern und man muss sich darauf einlassen, dass es funktioniert. Man kann seine Gedanken nicht dazu zwingen abzuschweifen und eine Pause zu machen, aber man kann es trainieren. Zum Beispiel indem man sich auf einen Gegenstand konzentriert und ihn visuell untersucht oder indem man Musik mit langsam Rhythmen hört, diese laden zum Abschweifen ein.²² Der Mensch muss es sich gönnen abzuschweifen und nichts zu tun. Nichtstun und ziellos in den Gedanken zu schweifen, gilt wohl eher nicht als erfolgreiches Sein.²³ Aktiv sein führt zum Erfolg, zu Selbstbestimmung und zur Selbstoptimierung. Es scheint für manche schwierig zu sein, das Nichtstun zu akzeptieren.

Die Leere und die Ruhe bieten im ersten Moment keine Einschränkungen. Sie sagen uns nicht was jetzt zu denken und zu tun ist, der Mensch muss selber entscheiden. Er hat in der Ruhe nur sich selbst und seine Gedanken, die genug sein müssen. Es kann unangenehm sein sich mit seiner Person zu beschäftigen. Es ist eine gewisse Akzeptanz der eigenen Person und der aktuellen Situation nötig, dass dies nicht anstrengend und unangenehm wird. Die Leere als Moment bietet uns eine weisse Leinwand, vor der wir flüchten können oder die wir nutzen können. In ihr kann der Mensch ohne Reize sein, eine Pause haben und Kraft tanken. Greift er immer direkt zur Ablenkung durch andere Reize, wird ihm die Ruhe unbekannt und die ständige Aufregung wird zur Normalität. Es lohnt sich die Leere auszuhalten und seinen Gedanken die Möglichkeit des Abschweifens zu gönnen.²⁴

Der Mensch lebt vom Rhythmus der vielen und der wenigen Reize. Keines von beiden kann ich als Normalität betiteln, es ist der Rhythmus der diese ausmacht. Der Umgang mit diesem Rhythmus und die Reaktion auf Reize wird auch von der individuellen Kapazität bestimmt. Es kann mich die Menge an Reizen überraschen aber auch in wenig Reizen, lässt sich viel entdecken. Gerät der Rhythmus ausser Kontrolle, kann mich die Reizüberflutung wie das Reizvakuum überfordern. Es sind unsere eigenen Gezeiten der Reize.

22 Hartmann, C. (2019)

23 Vgl. Albers, M. (2017), S.79

24 Lessing, F. (2018), S. 1-2

3. Analyse der Interviews

Im ganzen habe ich neun Interviews geführt, drei dieser entstanden mündlich und wurden für diese Analyse transkribiert. Die schriftlichen Interviews wurden eins zu eins übernommen, es wurden keine Korrekturen meinerseits gemacht. Die einzelnen Interviews und Informationen zu den Interviewpartnern sind im Anhang dieser Arbeit zu finden.²⁵

²⁵ Siehe ab Seite XY

3.1 Der Fragenkatalog

Der Fragenkatalog ist darauf ausgelegt mir Antworten zu liefern, die mit den fünf Sinnen zu tun haben. Des Weiteren sind die Fragen so formuliert, dass die Interviewpartner Situationen und Erfahrungen mit Erinnerungen erklären können, dies damit die Erkenntnisse mit Bildern verknüpft werden, die vielleicht leichter zu abstrahieren sind.

Es war wichtig, nicht zu verschlüsselte Fragen zu stellen, sondern genau das anzusprechen, was ich wissen wollte. Zur Lesbarkeit und zum Verständnis dieser Analyse, sind die Fragen hier aufgelistet:

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?
2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?
3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?
4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?
5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?
6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?
7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?
8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?
9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?
10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?
11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?
12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?
13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News – Wie filterst du relevant von irrelevant?
14. Was bedeutet Langeweile für dich?
15. Kannst du Langeweile genießen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?
16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Die folgenden zwei Kapitel führen meine Erkenntnisse über Gemeinsamkeiten und Individualitäten der Interviews zusammen. Dazu habe ich alle Interviews in Bezug auf positive und negative Erfahrungen und Eindrücke untersucht und verglichen. Auf diese Erkenntnisse werde ich mich in der Analyse der Fallbeispiele beziehen.

3.2 Gemeinsamkeiten

Definition der Reizüberflutung

Für die meisten ist der Begriff der Reizüberflutung negativ behaftet. Sie löst einen Moment aus, in dem die Personen nicht mehr so funktionieren können, wie sie gerne würden. Reizüberflutung wird als eine Art Einschränkung gesehen.



«Es ist wenn es zu einem Punkt kommt, indem ich nicht mehr funktionieren kann, indem ich hinlegen muss und die Augen schliessen muss.»²⁶

«Unruhe, Stress, strapazierte Nerven, verminderte Lebensqualität»²⁷

Abb. 2 Eigenes Zeichnungsprojekt, 2019

«Ich würde Reizüberflutung als die Wahrnehmung von zu vielen Sinneseindrücken, welche der Mensch nicht allesamt verarbeiten kann, beschreiben.»²⁸

«Das bedeutet für mich wenn ein Sinn überlastet ist z.B verschiedene Geräusche die ich nicht zuordnen kann.»²⁹

«Wenn viele Reize wie beispielsweise viele Gefühle aufeinandertreffen, man damit nicht mehr klarkommt und es schlussendlich zu einer Überflutung dieser Gefühle kommt.»³⁰

«Etwas nervendes»³¹

«Für mich ist es ein ZUVIEL von Farben , Formen, Gerüchen und Geräuschen in zu kurzer Zeit.»³²

Einige erkennen aber auch den positiven Aspekt in der Reizüberflutung. Der Moment, in dem sie in der Reizüberflutung aufgehen können, oder sie benutzen Reizüberflutung als Mittel zum Zweck, als Ablenkung. Des weiteren erkennt jemand, dass Reizüberflutung viel mit der Wahrnehmung und Einstellung dazu zu tun hat.

«Also es kommt schon darauf an, um welche Reize es sich handelt. Musik und Lichter und die Stimmung dazu gut ist, dann ist dann ein Reiz, indem ich für eine gewisse Zeit lang auch mitgehen kann»³³

«Reizüberflutung kenne ich eigentlich in diesem Sinne nicht. Beziehungsweise, nehme diese nicht als solche wahr. Ich mag es, von meinen Gedanken abgelenkt zu werden und ständig Musik oder einen Podcast

Abb. 2 In der Analyse der Interviews werde ich Bildmaterial schon bestehender Skizzen, aus dem Zeichnungsprojekt, welche die Thematik dieser Thesis angestossen hat, und neue Skizzen, die im Rahmen der Thesis entstanden sind, integrieren.

26 Interview 1 Frage 1, siehe Seite 55

27 Interview 2 Frage 1, siehe Seite 63

28 Interview 3 Frage 1, siehe Seite 66

29 Interview 4 Frage 1, siehe Seite 70

30 Interview 7 Frage 1, siehe Seite 83

31 Interview 8 Frage 1, siehe Seite 86

32 Interview 9 Frage 1, siehe Seite 93

33 Interview 1 Frage 1, siehe Seite 55

34 Interview 5 Frage 1, siehe Seite 72

35 Interview 6 Frage 1, siehe Seite 75

36 Interview 1 Frage 10, siehe Seite 59

37 Interview 6 Frage 5, siehe Seite 77

38 Interview 8 Frage 5, siehe Seite 87

39 Interview 8 Frage 5, siehe Seite 87

40 Interview 6 Frage 2, siehe Seite 75

41 Interview 4 Frage 11, siehe Seite 71

zu hören oder gar fern zu schauen. Ich denke oft viel zu viel nach, und Reizüberflutung hilft mir gegen Grübeln.»³⁴

«Das ist noch schwierig zu sagen. Ich glaube, Reize sind überall in der Welt und Überflutung ist wahrscheinlich schon negativ gemeint. Wahrscheinlich ist ein Moment, indem man zu viele Reize auf einmal rezipiert. Und ich nehme an, dass es einerseits mit der Aussenwelt zu tun hat, was man alles grad aufnehmen kann aber andererseits ist ja auch sicher die Innenwelt eine sehr wichtige Perspektive. Wie viel lässt man überhaupt zu und es sind sicher auch eigene Fähigkeiten, bei denen man Reize nicht zulassen kann und sich abgrenzen kann. Darum hat Reizüberflutung immer mit beiden Faktoren zu tun.»³⁵

Das unfassbare Objekt

Als unangenehm und überfordern wurden mehrmals Objekte beschrieben, die schwierig zu fassen sind, eine verwirrende und unbekannte Oberfläche besitzen. Das Objekt verhält sich nicht wie erwartet und fühlt sich anders an, als in der Vorstellung

«Oder Texturen, oder Dinge zum Berühren, es gibt gewisse Dinge, die ich nicht anfassen kann, oder die schwieriger sind. Lebensmittel sind nicht schwierig. Ich kann's gerade nicht benennen.»³⁶

«Oder ganz schlimm, wenn Dinge diese Haptik haben, die einem Hühnerhaut geben, Schleifpapier auf Stein. Gummige Dinge, die man nicht auseinandernehmen kann, aber irgendwie gehören sie auch nicht zusammen. Haptisch unfassbare Dinge.»³⁷

«Dinge zum Berühren, die schleimig, oder nicht unbedingt schleimig sind. So undefinierbar eben.»³⁸

Schreien und Kreischen

Das Geräusch von schreienden Kindern wurde mehrmals als unangenehm und als ein Gefühl der Hilflosigkeit beschrieben. Das Geräusch sei am schlimmsten, wenn kein echter Grund für das Geschrei bestehe.

«Kinder. Das Geschrei von Kindern, vor allem wenn kein ernsthaftes Problem vorhanden ist, das Quengeln. Oder das Kreischen beim Spielen.»³⁹

«Aber in diesem Zug war irgendwo ein Kind, ein Kind, das richtig herumgeschrien hat. Ich habe wahrgenommen, dass sich sehr viele Leute um mich herum, absolut genervt haben.»⁴⁰

«Das Kreischen/weinen meiner Tochter, weil es stört es ist ein Nerv, der mich extrem schmerzt und mich zwingt zu handeln.»⁴¹

Der Fluss

Das Bild des fließenden Stroms wurde mehrmals als beruhigend, schön und ruhevoll beschrieben. Das Vorkommen von Wasser, etwas ruhigem, in sich geschlossenen, das sich bewegt.

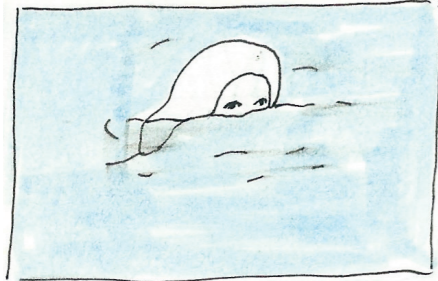


Abb. 3 Eigenes Zeichnungsprojekt, 2019

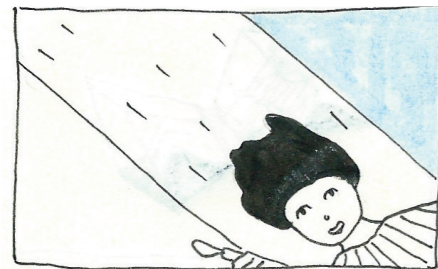
«Wasser. Wasser ist etwas das mich sehr beruhigt. Am Abend nehme ich manchmal ein Fussbad. Es ist das Umgeben sein vom Wasser an den Körper, manchmal wasche ich mir auch einfach die Hände.»⁴²

«Und ich hatte auch schon das Gefühl, dass durch die anderen Menschen und die Musik ein guter Fluss entstand. Und dann wird es kreativ in diesem Fluss.»⁴³

«Vielleicht, vielleicht ist es das das bildliche, das Wasser kommt und ist schon wieder gegangen. Es fließt und das einzige, das manchmal nicht fließt, sind wir Menschen, die sich an Dingen festhalten.»⁴⁴

«Positiv ja, aber dann eher in der Natur, schöne Landschaften, das Meer, der blaue Himmel, besondere Sonnenstimmungen.»⁴⁵

«(...) ein warmes Bad. Weil ich es genieße es beruhigt mich.»⁴⁶



«Wir haben eine Verkettung von vielen passierenden Zufälligkeiten gemacht und manchmal ist es einfach zu schön, etwa um drei Uhr morgens, irgendjemand macht Musik, und man liegt dort und schaut in die Übermenge an Reize und man kommt in einen Fluss hinein, weil man sich irgendwann auf einzelne Details fokussiert.»⁴⁷



Abb. 4 Eigenes Zeichnungsprojekt, 2019

«Was ich richtig kenne, ich das Versinken im Fluss vom Produzieren. Es ist schön, zu merken, dass man es schafft, sich völlig zu konzentrieren und einen Fokus zu haben. Ich bin einfach in diesem Fluss drin. Der Fluss, es gibt nur die Möglichkeit, dich treiben zu lassen bis man wieder herauskommt.»⁴⁸

42 Interview 1 Frage 6, siehe Seite 58

43 Interview 1 Frage 8, siehe Seite 59

44 Interview 1 Frage 10, siehe Seite 59

45 Interview 2 Frage 8, siehe Seite 63

46 Interview 4 Frage 10, siehe Seite 71

47 Interview 6 Frage 2, siehe Seite 75

48 Interview 6 Frage 16, siehe Seite 81

(Menschen)Massen

Eine grössere Masse wirkt auf viele einschüchternd und überflutend, sie sind überfordert mit der Situation und fühlen sich klein und verloren.

«Wenn es warm ist, viele Menschen um mich herum sind und wenn ich noch dazu wenig gegessen habe. Da muss ich einfach raus, sonst raste ich aus... oder ich werde ohnmächtig.»⁴⁹

«Grössere Gruppen, wenn ich nicht viele davon kenne. Es ist mehr das Fehlen eines Anschlusspunktes.»⁵⁰

«(...) was natürlich auch eine Art Reizüberflutung ist, Menschen sehen, Menschen hören und um Menschen zu sein.»⁵¹

«Wenn verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnisse nach meinen Entscheidungen fragen.»⁵²

«Mich überfordert es, in eine grössere Gruppe von Menschen zu kommen, bei denen ich das Gefühl habe, nicht als Mensch akzeptiert zu werden.»⁵³

«Das Visualisieren von grossen, mir unbekannt Menschenmassen in Kombination mit lauten Geräuschen.»⁵⁴

«Einmal als ich an der Bar sass, kam eine Gruppe herein und das hat mich sofort richtig überfordert. Diese Gruppe kam mit einer Energie rein, mich hat es fast weggedrückt. Ich kannte sie nicht.»⁵⁵

Unkontrollierbare Geräusche

Ein Geräusch, auf das man selbst keinen Einfluss hat und nicht vorhersehbar ist, wird als schlimmen Reiz wahrgenommen, der schnell zur Reizüberflutung führen kann.

«Im Büro – hinter mir telefonieren drei Leute gleichzeitig, Männer mit tiefen Stimmen, die kann man nicht ausblenden»⁵⁶

«Das Ruckeln des Busses und die vielen Geräusche, die ich trotz meiner Kopfhörer wahrnehme, haben mich genervt.»⁵⁷



Abb. 5 Thesisskizze, 2020

49 Interview 8 Frage 2, siehe Seite 86

50 Interview 8 Frage 4, siehe Seite 87

51 Interview 8 Frage 12, siehe Seite 90

52 Interview 4 Frage 4, siehe Seite 70

53 Interview 3 Frage 4, siehe Seite 66

54 Interview 3 Frage 5, siehe Seite 66

55 Interview 1 Frage 4, siehe Seite 56

56 Interview 2 Frage 2, siehe Seite 63

57 Interview 3 Frage 2, siehe Seite 66

«Geräusche stören mich mehr, wenn ich eigentlich in einer ruhigen Umgebung bin und mich konzentrieren sollte.»⁵⁸

«Wenn jemand weint.»⁵⁹

«Bei Klängen fällt es mir immer wieder auf, es gibt einfach Frequenzen, die im Ohr schmerzen.»⁶⁰

«Weil wenn ich selbst mache, dann habe ich das Geräusch selbst generiert. Von Anderen kann ich das Geräusch nicht kontrollieren. Es passiert einfach und ich weiss nicht wann es das nächste Mal passiert. Ich kann nicht wissen, wie es klingen wird sondern es ist einfach ein Getippe, (...)»⁶¹

Hitze und Platz

Das Fehlen von persönlichem Platz kombiniert mit Hitze wird zwei Mal als sehr überflutend erwähnt. Die Flucht aus dieser Situation ist als einzige Lösungsmöglichkeit genannt worden.

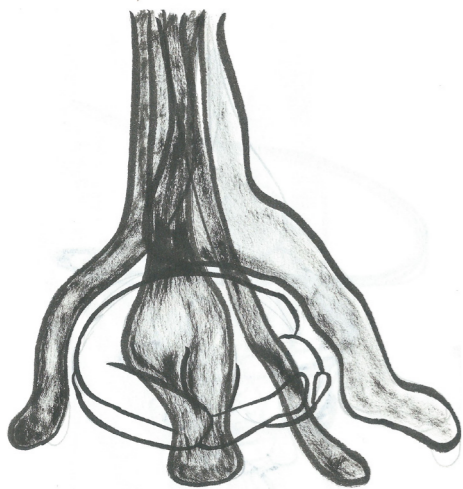


Abb. 6 Thesisskizze, 2020

«Gestank kombiniert mit Hitze und Lärm finde ich extrem schlimm.»⁶²

«Wenn es warm ist, viele Menschen um mich herum sind und wenn ich noch dazu wenig gegessen habe.(...) Einfach Wärme mit engem Kontakt (...)»⁶³

Geschwindigkeit

Der Kontrast von schnell und langsam wird als angenehm wie unangenehm wahrgenommen. Langsamkeit in einem Objekt kann beruhigend sein, während sich darum herum schnellere Objekte bewegen. Der Kontrast kann aber auch überfordernd wirken und in einem nicht kontrollierbaren Reiz münden.

«Während der Stosszeit durch den Bahnhof zu laufen, empfand ich ebenfalls als stressig.»⁶⁴

58 Interview 3 Frage 11, siehe Seite 68

59 Interview 5 Frage 4, siehe Seite 72

60 Interview 6 Frage 5, siehe Seite 77

61 Interview 8 Frage 1, siehe Seite 86

62 Interview 9 Frage 5, siehe Seite 93

63 Interview 8 Frage 2, siehe Seite 86

64 Interview 3 Frage 2, siehe Seite 66

«Der Kontrast der Langsamkeit zum Schnellen, im Langsamen finde ich Entspannung. (...) Möglichst nichts zu tun, das finde ich richtig beruhigend, manchmal gönne ich mir das. Manchmal hab ich einfach das Gefühl, jetzt muss ich mal so richtig langsam gehen.»⁶⁵

«Wenn ich zuerst Luft und Raum bekomme, dann wird es leichter, dann spielt sich diese Spirale nicht weiter ab, oder vielleicht schon aber nicht mehr so extrem.»⁶⁶

Musik

Die meisten haben angegeben, dass sie oft Musik hören um sich abzukapseln, um sich von anderen Reizen zu schützen. Selbstgewählte bekannte Musik wird als beruhigend wahrgenommen und einladend zum Träumen. Bewusst eigene Musik zu hören ist ein kontrollierter Reiz, der die Isolation von anderen Reizen ermöglicht.

«Mit Musik kann ich so gut in eine imaginäre Welt eintauchen.»⁶⁷

«Ich habe das Gefühl es ist vorbeugend, dass ich immer Musik habe. So lasse ich Reizüberflutungen gar nicht zu, es geht gar nicht das ich alles höre, was mich überfluten könnte.»⁶⁸

«Wenn ich unterwegs bin, höre ich dann meistens Musik. So konzentriere ich mich weniger darauf, was um mich herum geschieht.»⁶⁹

«(...) setze ich die Kopfhörer auf höre Musik – zwar noch mehr Reize, aber die anderen sind im Hintergrund»⁷⁰

65 Interview 6 Frage 5, siehe Seite 77

66 Interview 1 Frage 7, siehe Seite 58

67 Interview 9 Frage 10, siehe Seite 94

68 Interview 8 Frage 6, siehe Seite 88

69 Interview 3 Frage 6, siehe Seite 67

70 Interview 2 Frage 7, siehe Seite 63

71 Interview 2 Frage 12, siehe Seite 64

72 Interview 7 Frage 11, siehe Seite 84

73 Interview 1 Frage 12, siehe Seite 60

Emotionen

Gefühle und Erwartungen anderer haben einen Einfluss auf mehrere der befragten Personen. Emotional aufgeladene Situationen, egal ob positiv oder negativ, können zu einem grossen Reiz werden.

«ich werde total hässig, muss raus, weg vom Lärm»⁷¹

«Totale Wut oder herablassende und toxische Menschen, da diese mich auch wütend machen. Wut bringt mich jedoch völlig aus dem Gleichgewicht.»⁷²

«Ich finde das Emotionale am Schlimmsten, wenn ich die Emotionen spüre und diese zu stark sind.»⁷³



Abb. 7 Eigenes Zeichnungsprojekt, 2019

Stille

Ruhe und Stille wird als überfordernd wie erholend wahrgenommen. In der Stille finden mehrere der Befragten einen Moment, Gedanken zu ordnen und in den Gedanken abzuschweifen. Andere haben angegeben, dass Stille und Ruhe beide einen unangenehmen Reiz darstellen, da keine äusseren Reize vorhanden sind.

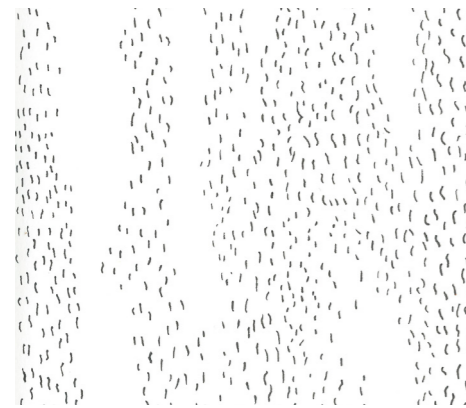


Abb. 8 Thesissskizze, 2020

«Einfach wahrzunehmen und einfach zu sein, etwas zu denken, nichts zu denken, nur zu fühlen, eine Zeit zum Reflektieren.»⁷⁴

«Gut, ich kann auch gut drei Stunden eine Wand anstarren und nicht gelangweilt sein. Weil da denke ich irgendetwas.»⁷⁵

«Stille. Ich mag das nicht, dann muss ich mich mit mir selbst beschäftigen.»⁷⁶

Wiederholungen

Der Rhythmus einer Tätigkeit oder einer Beobachtung wird als beruhigend wahrgenommen, bei vielen bekommt die Wiederholung einen meditativen Charakter, von den meisten wird die Unterbrechung dieses Rhythmus als störend wahrgenommen. Dieser Rhythmus wird bei Manchen aber auch als langweilig, eintönig und anspruchslos wahrgenommen.

«Früher habe ich die Legoschachtel hervorgeholt und alle ineinander gesteckte Teile auseinandergenommen.»⁷⁷

«Wiederholungen zu erleben. Etwas genau wissen wie es kommt...nichts Neues, Aufregendes, Nicht im Flow sein.»⁷⁸

«einfach nur in den Lichtkegel des Velos starren – kann auch ein Genuss sein, aber manchmal ist das langweilig»⁷⁹

Unkontrollierbare und unbekannte Reize

Das Vorkommen eines unkontrollierbaren Reizes wird mehrmals als extrem unangenehm betitelt. Der Reiz ist mit Angst und Kontrollverlust verbunden, vor allem dann, wenn er mehrmals ohne ersichtliches Muster mit leichten Unterschieden auftritt.

«Komplette Hilflosigkeit. Ich bin ein Kontrollfreak. Und wenn ich merke, dass mir die Situation entgleitet und ich etwas nicht mehr kontrollieren kann, das ist für mich das grösste Problem.»⁸⁰

74 Interview 1 Frage 15, siehe Seite 61

75 Interview 8 Frage 14, siehe Seite 91

76 Interview 5 Frage 11, siehe Seite 73

77 Interview 8 Frage 7, siehe Seite 88

78 Interview 9 Frage 14, siehe Seite 94

79 Interview 2 Frage 15, siehe Seite 64

80 Interview 5 Frage 5, siehe Seite 72

«Aber wenn es eine Streiterei ist und ich direkt daneben bin, das geht nicht, da gehe ich weg.»⁸¹

«Kontrolle über die Reize ist wichtig, es können trotzdem viele Reize auf einmal sein. Es ist wichtig, dass es nicht mir passiert sondern ich passiere ihm.»⁸²

Freiheit

Das Gefühl von Freiheit und Gelassenheit wurde viel im Zusammenhang mit dem Versinken in einem bestimmten Reiz genannt. Der Reiz war dabei anhaltend und wurde als beruhigend wahrgenommen, manche berichten von lauten intensiven Reizen, während andere in einem kleinen ruhigen Reiz versinken können.

«Sagen wir, jemand überflutet sich mit Tönen, dieser jemand sollte doch dann ruhig werden. Wie ein Vakuum. Es sind so viele Geräusche, du kannst gar nicht anders, du kannst nicht anderes mehr denken, du kannst Pause machen von allem.»⁸³

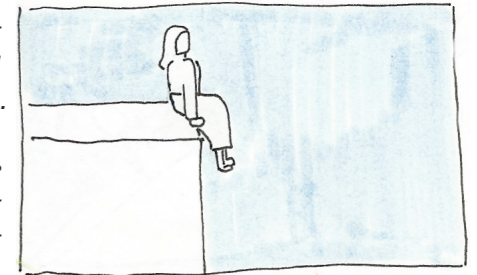


Abb. 9 Eigenes Zeichnungsprojekt, 2019

«Das ist spannend, in der Menge der Reize kleine Details zu finden. Versuche ich mich auf den Raum als Ganzes zu konzentrieren, dann wird der wiederum zu einem Gesamtreiz.»⁸⁴

«Ich denke, die Beobachten beim Spazieren im Wald sind wichtig, die Bäume im Wind, die abgefressenen Bäume vom Biebert, diese Beobachtung und dieser Wandel.»⁸⁵

81 Interview 1 Frage 3, siehe Seite 55

82 Interview 8 Frage 6, siehe Seite 88

83 Interview 8 Frage 8, siehe Seite 89

84 Interview 6 Frage 2, siehe Seite 75

85 Interview 1 Frage 3, siehe Seite 55

86 Interview 9 Frage 11, siehe Seite 94

87 Interview 2 Frage 8, siehe Seite 63

88 Interview 1 Frage 5, siehe Seite 57

Licht

Ruhiges und warmes Licht wird mehrmals als angenehm und beruhigend wahrgenommen, während schnell bewegendes Licht in kühlen Tönen als unangenehm und unkontrollierbar wahrgenommen wird.

«Extremer Gestank, Wenn Licht mich blendet oder zu lauter Lärm.»⁸⁶

«(...) der blaue Himmel, besondere Sonnenstimmungen»⁸⁷

«Vor einigen Jahren habe ich einen Club ausprobiert, und dort mit den Stroboskoplichtern, dem Nebel und der Musik und dann noch diese Menschen – das war dann zu viel.»⁸⁸

Riechen und Schmecken

Auf diese zwei Sinne wurde am wenigsten eingegangen, wenn sie erwähnt wurden, dann als negativen überfordernden Reiz. Übermäßiger Gestank oder intensive Gerüche werden als störend wahrgenommen und irritierend. Beim Geschmack wurden vor allem nicht zusammenpassende Kombinationen erwähnt, die die Person überrascht haben. Also ein Reiz der Kontrollverlust und Beklemmnis auslöst.

«Und diese Kombinationen bringt mich zum Erbrechen. (...) Zitrusauer in einem Gemisch ist schlimm.»⁸⁹

«Gestank kombiniert mit Hitze und Lärm finde ich extrem schlimm.»⁹⁰

«Das Hallenbad mit vielen Menschen, dem Geruch und den Klängen und im Winter ist es dort auch noch kalt.»⁹¹

Digitale Reize

Die Masse der digitalen Reize wird mehrheitlich als überfordernd wahrgenommen. Mit digitalen Reizen wissen viele der Befragten noch nicht, wie sie damit umgehen. Pushbenachrichtigungen werden meistens als störend wahrgenommen, während sich alle gerne im Content der Social Media verlieren. Nur eine Person hat angegeben, Social Media als Inspirationsquelle aktiv aufzusuchen.

«Ich bin völlig verloren. Pushmitteilungen habe ich alle ausgeschaltet, dafür schaue ich jetzt immer aufs Smartphone.»⁹²

«Manchmal suche ich einfach Zerstreuung, weil ich mit der Arbeit, an der ich grad dran nicht weiterkomme.»⁹³

«Ich habe viele Benachrichtigungen, die ich irrelevant finde, abgeschaltet. Aber sonst, es ist einfach richtig schwierig. Das ständige Aufblinken des Smartphones. Meistens entscheide ich einfach nicht, was irrelevant ist und was relevant. Ich schaue es einfach mal an und entscheide dann, ob es mich betrifft.»⁹⁴

Die Natur

Das Beobachten der Natur wird mehrfach als beruhigend geschildert. Die Formen und Farben, welche in der Natur vorkommen, werden erwähnt.

«Entspannende Musik, schöne Bilder von der Natur, ein warmes Bad. Weil ich es genieße, es beruhigt mich.»⁹⁵

«Ich mag es mich mit meiner Mutter auf gemeinsamen Spaziergängen auszutauschen und mit unserm Hund zu spielen.»⁹⁶

89 Interview 8 Frage 5, siehe Seite 87

90 Interview 9 Frage 5, siehe Seite 93

91 Interview 1 Frage 5, siehe Seite 57

92 Interview 6 Frage 13, siehe Seite 79

93 Interview 2 Frage 13, siehe Seite 64

94 Interview 8 Frage 13, siehe Seite 90

95 Interview 4 Frage 10, siehe Seite 71

96 Interview 3 Frage 3, siehe Seite 66

«Heute morgen beim Spazieren. Ich gehe viel durch die Wässermatten oder den Hügel hinauf, einfach in der Natur. Das hilft.»⁹⁷

Ordnung

Mehrere Personen haben beschrieben, dass sie in einem Moment der Reizüberflutung und des Gedankenwirrwarrs zuerst vollkommen verloren sind, keine Prioritäten setzen können und von einem zum nächsten Punkt springen. Dieses Hin- und Herspringen gehört in ihren Beschreibungen aber dazu, erst wenn sie das gemacht haben, ist es ihnen möglich einen Überblick zu erhalten und eine Ordnung zu finden.

«Wenn's stressig wird, wenn's überall brennt – dann bin ich überfordert, fange in irgendeinem Bereich etwas an, fahre in einem anderem Bereich weiter, kehre zum ersten zurück, dann wieder zu zweiten, gehe zum dritten – bis ich merke: Halt, so geht es nicht.»⁹⁸

«Wenn ich viele Pendenzen offen habe, fällt es mir oft schwer geordnet vorzugehen. Wenn ich mit der Abarbeitung eines Bereiches beginne, kommen mir häufig andere Pendenzen in den Sinn.»⁹⁹

«Vor lauter Stress und Druck sehe ich das Wesentliche nicht mehr, weiss nicht mehr wo ich anfangen soll und bin total überfordert. In solchen Momenten schreibe ich mir alle Gefühle oder eine Liste von Entscheidungen, die ich treffen und Sachen, die ich erledigen muss auf und kann so meine Gedanken auch wieder neu ordnen.»¹⁰⁰



Abb.10 Thesisskizze, 2020

3.3 Individualitäten

Spannende Individualitäten gab es bei vielen bei der Antwort zu Frage sechszehn «Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?»

Diese Umschreibungen beginnen mit einem Moment des Kontrollverlustes, indem die Personen mit den vorhandenen Reizen nicht mehr klarkommen. Alle beschreiben danach einen Moment, in dem es ihnen gelingt einen Anhaltspunkt zu finden. Sie beschreiben die Eskalation des Rhythmus von wenig und vielen Reizen und den Moment, in dem sie den Rhythmus wieder zu ihrem eigenen machen können.

«Wie ein Vulkan im Meer kurz vor dem Ausbruch, tobende Wellen, Sturm. Es kommt nicht auf den Ausbruch an, mehr auf den Sturm. (...) Und ich habe gemerkt, es kann alles toben, aber in mir kann es still sein. Und das ist doch oft so, wenn es auf dem Meer draussen stürmt. Nur die Wellen an der Oberfläche sind in Aufruhr, aber unten im Sand, bei den Korallen, dort ist einfach ruhig. Und dieses Bild gefällt mir.»¹⁰¹

«Was ich richtig kenne, ich das Versinken im Fluss vom Produzieren. Es ist schön, zu merken, dass man es schafft, sich völlig zu konzentrieren und einen Fokus zu haben. Ich bin einfach in diesem Fluss drin. Der Fluss, es gibt nur die Möglichkeit, dich treiben zu lassen bis man wieder herauskommt. Vielleicht ist es auch ein Free Fall Tower, man geht hinauf und man weiss nicht, wann er hinunterfällt, aber sobald er fällt, bleibt einem nichts anderes übrig, als zu fallen bis man unten ankommt. In diesem Fall entsteht alles.»¹⁰²

«Totales Chaos.»¹⁰³

«Stell dir ein durchsichtiges Iglu vor, ohne Eingang, du sitzt in der Mitte, es ist quasi ein Vakuum. Und alle deine Pflichten schlagen an dieses Iglu und du sitzt einfach dort, schaust sie an, hörst sie aber nicht und darum kann ich es einfach ignorieren. Ich weiss gar nicht, dass ich keine Zeit habe und ich drehe mich im Iglu einfach um, aber die Pflichten rennen um das Iglu herum und ich muss mich immer wieder wegrehen. Aber sie kommen trotzdem nicht zu dir, denn alles ist dumpf. Du siehst sie, du weisst sie existieren, solange du sie nichts hörst, ist alles gut. Ich weiss nicht wann die Pflichten in mein Iglu gelangen, irgendeinmal passiert es einfach.»¹⁰⁴

«Ich sehe ein Hirn, dass voller bunter Wollknäuel ist (ein sogenanntes Gnusch) im Fadekörbli. Ich muss den roten Faden finden...»¹⁰⁵

101 Interview 1 Frage 16, siehe Seite 62

102 Interview 6 Frage 16, siehe Seite 81

103 Interview 7 Frage 16, siehe Seite 85

104 Interview 8 Frage 16, siehe Seite 92

105 Interview 9 Frage 16, siehe Seite 95

4. Fallbeispiele

Bei der Analyse der Fallbeispiele untersuche ich, ob sich die gefundenen Erkenntnisse aus den Interviews in den drei bewegt Bildern wiederfinden lassen. Dabei müssen die Erkenntnisse nicht eins zu eins vorkommen, wie zum Beispiel den unangenehmen Reiz Kreischen und Schreien, der sich auch einfach in ähnlich klingenden Geräuschen äussern kann.

Zur Hilfestellung und zur Lesbarkeit der Analyse sind hier nochmals alle Schlagwörter der Erkenntnisse aufgelistet:

Das unfassbare Objekt, Schreien und Kreischen, (Menschen-)Massen, der Fluss, Unkontrollierbare Geräusche, Hitze und Platz, Geschwindigkeit, Musik, Emotionen, Stille, Wiederholungen, Unkontrollierbare und unbekannte Reize, Freiheit, Licht, Riechen und Schmecken, Digitale Reize, Natur, Ordnung

4.1 Reizüberflutung im Experimentalfilm

Begone Dull Care – A Phantasy in Colors von Norman McLaren und Evelyn Lambart, 1949

Der fast acht minütige Film zeigt dem Betrachter verschieden farbige Visualisierungen in Kombination mit einem Musikstück des Oskar Peterson Trios. Norman McLaren und Evelyn Lambart malten direkt auf den Filmstreifen. Das Resultat ist ein Film mit abwechselnd wilden und ruhigen Formen, Farben und Transformationen. Auf absolut wilde farbige Szenen folgen manchmal ruhige eintönige Bilder, einige Bildwelten werden lange gezeigt, während andere nur kurz aufblitzen. Die Animatoren arbeiteten mit absoluter Abstraktion, nur ab und zu lässt sich ein Motiv erahnen. Musik und Bild finden sich in harmonischem Einklang. Ist die Musik schnell, bewegt sich auch das Bildmaterial dementsprechend, wird es still, schwindet auch das Bildmaterial.¹⁰⁶

Geschwindigkeit

Die Animation startet aus dem schwarzen Bild mit sehr schnellen farbigen Bildabfolgen, welche ohne Vorwarnung starten. Die Bilder rasen von oben nach unten durch und verändern alle zwei Sekunden ihre Farbigkeit, während sich die Formen nur gering verändern. Die ersten zehn Sekunden zeigen dem Betrachter mehr als zehn verschiedene Farbbilder, das Rasen von oben nach unten und die schnelle Klaviermusik verstärken den Effekt von einem schnellen Durcheinander. Diese Art Geschwindigkeit zu illustrieren zeigt sich in der ganzen Animation immer wieder. Weiter arbeiten die Animatoren mit dem Kontrast von schnell und langsam. Das zeigt sich dem Betrachter meist durch einen schnell bewegenden Hintergrund in Kombination mit einem langsameren Objekt im Vordergrund.

Ordnung

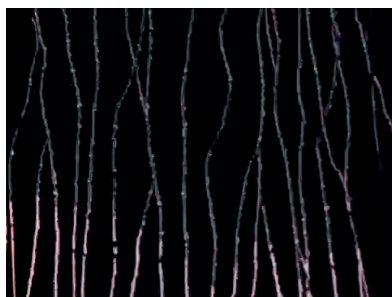
Einige illustrative Elemente werden von den Animatoren in einem schlüssigen Rhythmus gezeigt, der dem Betrachter eine gewisse Ordnung vorgaukelt, in der er sich kurz an einen Reiz gewöhnen kann. Diese Ordnung wird jedoch immer wieder durch Unregelmässigkeiten und Unterbrüche im Rhythmus zerstört. Auch die Musik verhält sich dementsprechend. Bei geordneten Bildsequenzen ist sie hervorsehbarer, doch



Begone Dull Care 00:42



Begone Dull Care 00:44

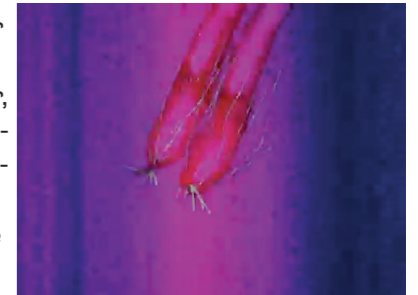


Begone Dull Care 00:46

auch sie wird durch unvorhersehbare Klänge unterbrochen. Weder Augen noch Ohren können sich lange an einem Reiz orientieren.

Das unfassbare Objekt

Obwohl die Animatoren mit starker Abstraktion gearbeitet haben, kommen während der ganzen Animation Objekte vor, die für den Betrachter kurze Zeit im Zentrum stehen, jedoch nicht eingeordnet werden können. Manche der Objekte weisen körperhafte Gebilde auf, während andere von Formen aus der Natur inspiriert sein könnten. Die Objekte blitzen meist nur für kurze Zeit auf und lassen dem Betrachter viel Interpretationsfreiheit, nur einige davon verwandeln sich in eine Art Muster. Einmal im ganzen Film sieht der Betrachter ein definierbares Objekt, ein Haus.



Begone Dull Care 02:46



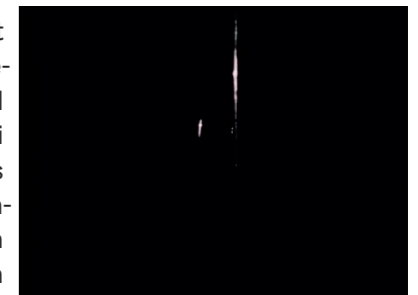
Begone Dull Care 01:32

Stille

Bild und Musik finden sich meistens im Einklang wieder. Dies passiert auch bei der Stille, wird die Musik leiser oder hört gar ganz auf, verschwindet auch jegliche Bildinformation für kurze Zeit. In manchen Momenten der auditiven Stille wird mit einer langsamen illustrativen Bewegung die Ruhe verstärkt. Der Betrachter kann sich völlig auf diesen einen visuellen Reiz konzentrieren.

Licht

Der Betrachter bekommt einen Art Lichtkegel zu sehen, der sich langsam bewegt und grösser wird. Das Bildmaterial erinnert an leichtes Licht in der Ferne bei Dunkelheit und wird deshalb auch nicht als hell oder blendend wahrgenommen. Manchmal wird die Illustration des Lichtes, hier in Form von weissen Punkten und Linien, auch auf ein Minimum reduziert, der Blick des Betrachters wird dadurch stark geführt. Diese reizarme Sequenz wird durch ruhige und deutliche Klänge unterstützt. Diese Sequenz dauert sehr lange, kommt nur einmal vor und mündet in absoluter Stille und Dunkelheit.

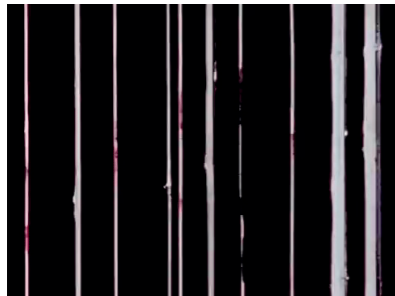


Begone Dull Care 04:36

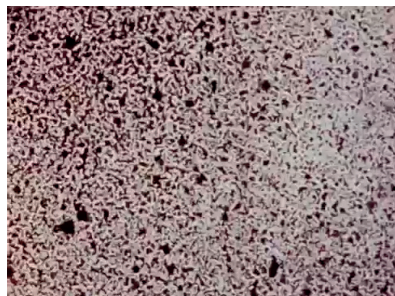
¹⁰⁶ Vgl. McWilliams, D.

Musik

Bild und Ton begleiten sich gegenseitig. Die Musik weist Sequenzen auf, in denen sie sich vollkommen auf einen Klangreiz konzentriert. Der Betrachter kann in solchen Sequenzen dem Ton einfacher folgen, er kann sich völlig auf diesen einen Reiz konzentrieren und darin aufgehen. Der Betrachter kann diesen einen Klangreiz aber auch als unangenehm wahrnehmen, hier kommen persönliche Präferenzen mit ins Spiel. Die Musik gibt dem Betrachter aber auch die Möglichkeit die visuellen Informationen besser ignorieren zu können, in dem er sich entscheiden kann, sich nur auf die auditiven Reize zu konzentrieren. Da Bild und Ton meist eine Einheit bilden und sich ergänzen, wird der Betrachter nicht durch unpassende Kombinationen von visuellen wie auditiven Reizen irritiert. Durch den, für den Jazz charakteristischen Offbeat, entsteht eine Art Fülle von Klangreizen, wenn mehrere Instrumente spielen.¹⁰⁷ Diese Fülle kombiniert mit schnellen Klängen kann im Betrachter und Zuhörer das Gefühl von Gesetzmäßigkeit hervorrufen. Bei den auditiven Reizen ist definitiv die Abwechslung zwischen vielen und wenigen Klängen zentral.



Begone Dull Care 05:42



Begone Dull Care 05:42

Unkontrollierbare Reize

In der ganzen Arbeit gibt es nur einen unerwarteten Wechsel in Bild und Ton. Der Betrachter findet zuerst ruhige, leicht schwingende Linien vor sich, die sich vorher langsam und ruhig aufgebaut haben. Das Bildmaterial vermittelt dem Betrachter eine gewisse Ruhe und Kontrolle über den einwirkenden Reiz. Dieses Gefühl wird aber abrupt visuell und auditiv unterbrochen. Innerhalb einer Sekunde wechselt das Bildmaterial auf sich wirr bewegende helle und dunkle Flächen, während der Ton durch tiefe, schnelle Klaviertöne unerwartet aufgebrochen wird. Der Betrachter wird von dieser Art des Übergangs überrascht, da sich ihm während des Films ähnliche visuelle wie auditive Reize noch nicht gezeigt haben. Der Betrachter erwartete also bestimmte Reize, stattdessen wird er mit unbekanntem intensiven Reizen überflutet.

Fluss

Visuelle Darstellungen einer fließenden Masse werden mehrmals in der Arbeit gezeigt. Der Betrachter kann einer Art illustriertem Strom folgen, der sich in seiner Farbigkeit, Helligkeit und Breite verändert. Der Strom fließt jedoch mit einer rasanten Geschwindigkeit am Betrachter vorbei, dass es diesem erst nach einigen Momenten des Zuschauens möglich ist, dem Strom zu folgen. Eine weitere visuelle Darstellung von einem Fluss, sind die Übergänge von Farbverläufen. Diese Art der Darstellung wird während des ganzen Films

immer wieder verwendet. Die Übergänge der Farbverläufe suggerieren im Betrachter eine Art der fließenden Masse, welche zum Teil auch einen illustrativen Charakter bekommen.

Natur

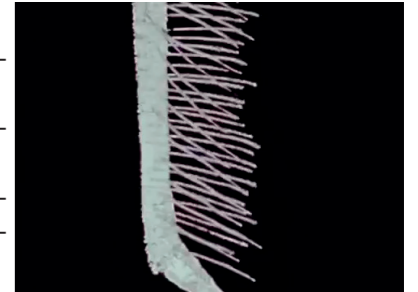
Die Natur als Ruhepol wird in diesem Fallbeispiel nur als abstrakte Illustration gezeigt. Manche gemalten Objekte erinnern an biologische Formen oder sogar kleine Lebewesen. Zum Teil werden dem Betrachter auch Interaktionen und Bewegungen solcher Formen gezeigt, beginnt der Betrachter damit diese Formen zu untersuchen, können diese einen beruhigenden wie auch unkontrollierten Reiz darstellen.



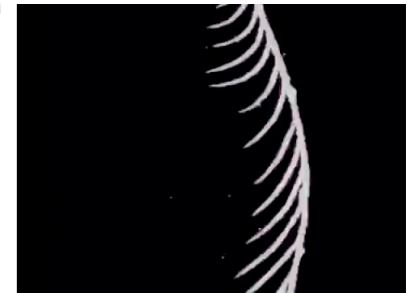
Begone Dull Care 01:23

Wiederholungen

Das Fallbeispiel benutzt visuelle wie auditive Wiederholungen als zentrales Element. Der Betrachter könnte sich so an Reize gewöhnen. Durch die leichten Veränderungen werden die Reize jedoch nicht zu monoton, geschweige denn langweilig. Obwohl der Betrachter die visuellen und auditiven Reize während des Films durch die Wiederholung kennenlernt, bleiben sie durch die leichten Veränderungen spannend.



Begone Dull Care 01:06



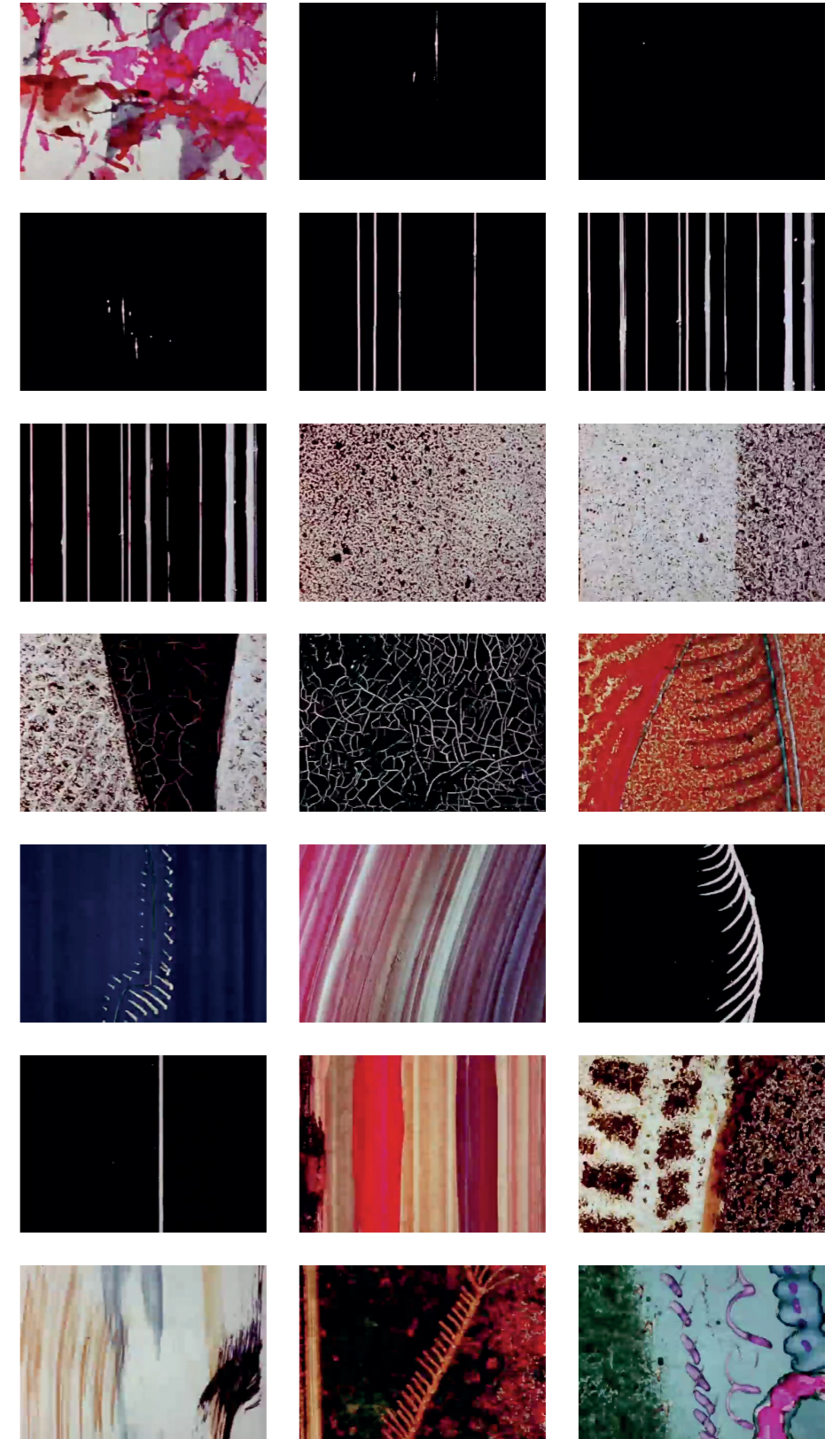
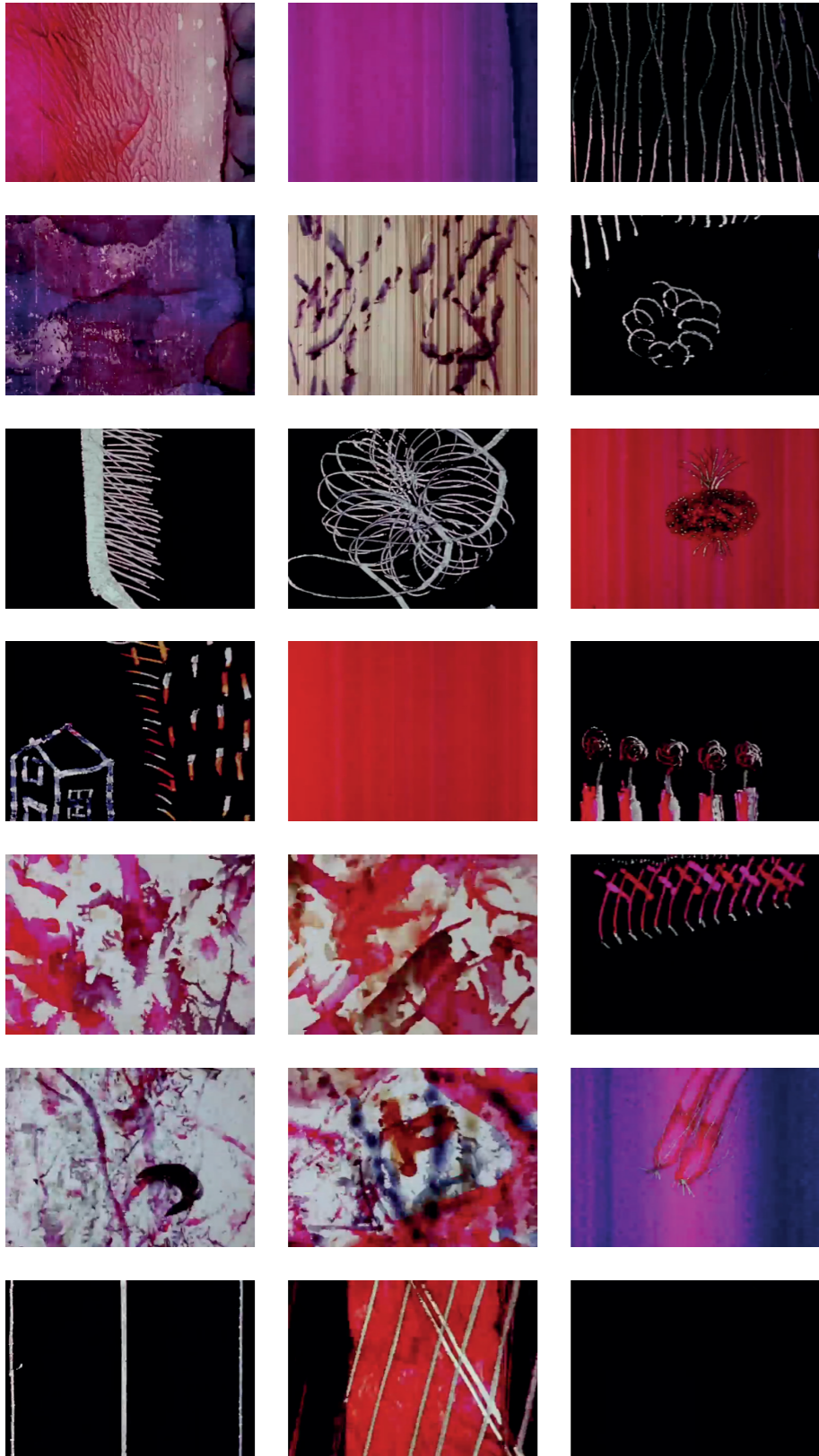
Begone Dull Care 06:42

Freiheit

Der Betrachter bekommt immer wieder für meist kurze Zeit ein schwarzes Bild zu sehen. Dies könnte man als einen Moment der Ruhe sehen, oder als Moment, in dem der Betrachter die Freiheit hat, sich selbst etwas vorzustellen. Der Moment der weissen Leinwand, in dem alle Möglichkeiten vorhanden sind.

Auf der nächsten Doppelseite folgt eine visuelle Übersicht von Begone Dull Care – A Phantasy in Colors in 42 Einzelbildern. Diese Übersicht soll einem auf einen Blick einen Eindruck über den Film und seine visuellen Mittel geben.

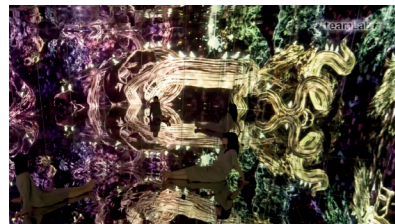
¹⁰⁷ Vgl. Board of Music



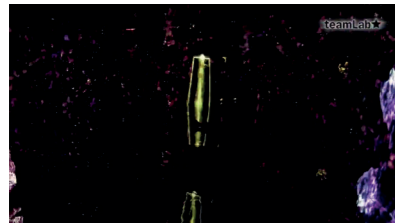
4.2 Reizüberflutung im immersiven Film

Crows are Chased and the Chasing Crows are Destined to be Chased as well von teamLab, 2019

Diese interaktive digitale Installation bespielt in einem grösseren Raum alle möglichen Flächen. Der Betrachter betritt den Raum und wird sofort vom Bildmaterial eingenommen. Es gibt zwar einen Anfang und ein Ende des bewegten Bildes, jedoch kann der Betrachter jederzeit den Raum verlassen oder eintreten. Das bewegte Bild beginnt mit einer Krähe inmitten von farbigen Linien und Formen, die sich langsam und stetig bewegen. Das Bildmaterial ist an einigen Punkten im Raum gespiegelt. Die Krähe setzt der ganzen Installation einen Start, in dem sie losfliegt. Exakt beim Abheben, beginnen die Formen und Linien sich stark zu bewegen, im ersten Moment verschwinden sie und der Betrachter kann einer Linie für eine Weile folgen, bis die Formen und andere Linien wieder in den Vordergrund treten. Die Installation lebt von dem Wechselspiel der Formen und Linien mit den Krähen. Begleitet wird das Bildmaterial mit Musik aus dem asiatischen Raum



Crows Are Chased (...) well 00:15



Crows Are Chased (...) well 00:17

Unkontrollierbare, unbekannte Reize

Das bewegt Bild zeigt sich dem Betrachter in den ersten Sekunden als buntes volles Bildmaterial, durch den Abflug der Krähe startet die Bewegung. Jedoch nicht wie sich das der Betrachter anhand des vorhandenen Bildmaterials vorstellt. Denn die leuchtende Farbenpracht verwandelt sich am Anfang in eine dunkle Szenerie, was für den Betrachter einen unerwarteten Reiz darstellt. Der Betrachter wird aber nur kurz diesem Reiz ausgeliefert, denn nach ein paar Momenten kann er sich an einer leuchtenden Linie orientieren. Im Gegensatz zu den visuellen Reizen, die kurz abflachen, werden die auditiven Reize in diesem Moment intensiver.

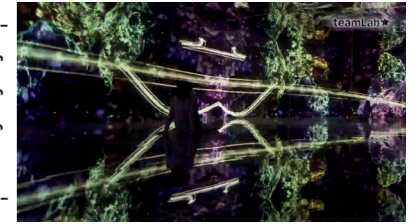
Geschwindigkeit

Die Installation arbeitet mit einer sehr stetigen Geschwindigkeit, die nur selten unterbrochen wird. Durch die anhaltenden schnellen Richtungswechsel des Bildmaterials wird die Geschwindigkeit aber nicht zu einem angenehmen Reiz, sondern bekommt eine Art Sogwirkung. Der Betrachter kann sich jedoch in dieser Anzahl von Formen und Linien auf nur ein bewegtes Element konzentrieren und sich so an die Geschwindigkeit und den Reiz gewöhnen. Vor allem flächiges Bildmaterial bewegt sich langsamer, es kann auf den Betrachter wie ein sich bewegendes Muster wirken. Es sind die Linien welche sich hastig bewegen. Es gibt viele Szenen in denen sich der Betrachter auch an sich langsamer bewegenden Objekten orientieren kann, während schnellere Linien im

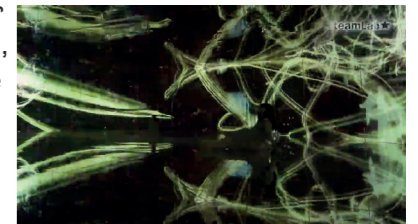
Vordergrund vorbeiziehen. Konzentriert sich der Betrachter auf das grosse Ganze ist ein Überblick viel schwieriger zu erhalten, dies kann sich zu einem Reiz entwickeln, der den Betrachter überfluten kann. Die auditiven Reize sind stetig und reagieren kaum auf die Geschwindigkeit des Bildmaterials.

Fluss

Durch die Linien bekommt die Installation einen illustrativen Charakter einer fließenden Masse. Je nachdem wie klar die Linien sich bewegen, kann sich der Betrachter ihrem Fluss hingeben. Jedoch wird der Fluss der Linie durch die Spiegelungen der Bildwelten immer wieder unterbrochen. Einen fließenden Charakter bekommen die Linien am meisten dann, wenn die Krähe als Bild auftaucht und die Linie anführt.



Crows Are Chased (...) well 00:56



Crows Are Chased (...) well 01:34

(Menschen-)Massen

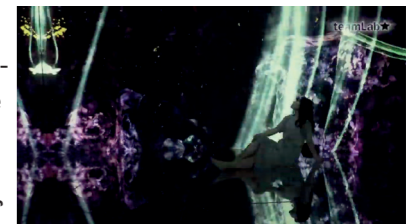
Durch die Omnipräsenz der visuellen Reize entsteht für den Betrachter eine Art Masse, welche auf ihn einwirkt. Gelingt es dem Betrachter sich dieser Masse an Reizen hinzugeben, könnte er in ihnen versinken. Die visuellen Reize der Farbigkeit, werden durch die Bewegung, Unterschiede in Form und Helligkeit zusätzlich unterstützt. Diese Installation fügt somit eine Masse an Reizen zusammen, die durch die immersive Präsentation der Arbeit noch verstärkt werden.



Crows Are Chased (...) well 01:18

Licht

Durch den Kontrast der bewegenden Formen und Linien zum schwarzen Hintergrund, werden die sich bewegenden Elemente auch als Licht wahrgenommen. Formen und Linien in warmen Farbtönen sollten demnach auf den Betrachter beruhigender wirken, während kalte Farbtöne eine unangenehme Wirkung zeigen sollen. Sobald die Formen und Linien überhand nehmen, können diese auf den Betrachter hell und blendend wirken, was wiederum einen unangenehmen Reiz darstellt. Die Lichtsituationen der Installationen wirken auf den Betrachter manchmal wie ein Sonnenuntergang, was bekanntlich beruhigend ist.



Crows Are Chased (...) well 01:02



Crows Are Chased (...) well 02:12

Stille

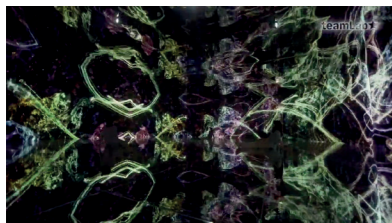
Nur am Ende der Installation enden die wilden Bewegungen in ruhig kreisenden Formen, auch die begleitende Musik wird leiser und man hört nur noch ein Instrument leise spielen. Die Künstler arbeiten klar mit dem Moment der Ruhe als abschliessenden Punkt und führen den Betrachter dadurch in eine reizarme Situation, in der er, das eben Gesehene und Gehörte, verarbeiten kann.

Das unfassbare Objekt

Darstellende Objekte sind für den Betrachter in dieser Installation kaum ersichtlich. Vor allem durch die Geschwindigkeit der Bewegung der vorkommenden Elemente, ist ein illustratives Denken und Interpretieren schwierig. Manchmal wenn sich Bildelemente länger zeigen, lässt es dem Betrachter eine kurze Möglichkeit offen, diese als unfassbares und unbekanntes Objekt zu untersuchen und Assoziationen zu finden. Damit das unfassbare Objekt als Reiz wahrgenommen werden kann, braucht der Betrachter also eine gewisse Zeitspanne, in der er genügend Zeit hat, das Objekt auch als solches wahrzunehmen.



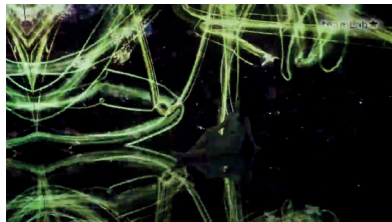
Crows Are Chased (...) well 01:03



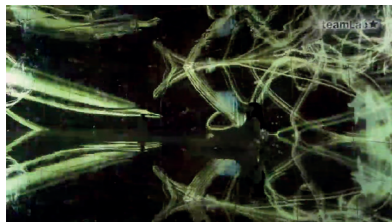
Crows Are Chased (...) well 00:51

Ordnung

Eine gewisse Ordnung lässt sich in dieser Arbeit durch die wiederkehrenden Elemente in den Formen und Linien finden. Der Betrachter versteht nach einer Weile mit welcher visuellen Ästhetik gespielt wird, darin kann er eine Art der Ordnung finden, die als beruhigenden Reiz wahrgenommen wird. Zudem kommt die Krähe als Element immer wieder vor, auch an diesem visuellen Reiz kann sich der Betrachter orientieren, denn sie sind in der Darstellungsweise und Farbigkeit immer ähnlich. Als weiteres Element der Ordnung kann die Spiegelung verstanden werden. Da sich die Bildelemente immer an den gleichen Punkten spiegeln,



Crows Are Chased (...) well 00:26



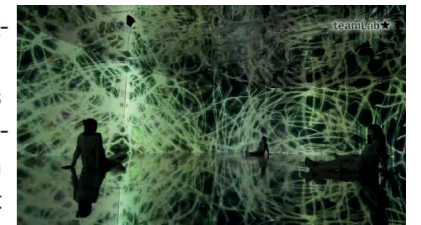
Crows Are Chased (...) well 01:

kann sich der Betrachter auf die Auswirkungen vorbereiten, das heisst der Reiz der Spiegelung wird beim Erkennen dieser Ordnung als weniger

überraschend eingeordnet. Das Vorkommen einer Art Ordnung kann für den Betrachter als ruhigen und nachvollziehbaren Reiz wahrgenommen werden.

Hitze und Platz

Durch die Bespiegelung aller Projektionsflächen wird der Betrachter zum Teil der Arbeit, dies vermittelt ihm auch das Gefühl von Umgebung und seinem persönlichem Platz. Der Betrachter kann sich von den vorherrschenden Reizen in einer Art eingenommen fühlen, als würden ihm diese Reize seinen persönlichen Platz streitig machen und er sich weggedrängt fühlen kann. Dass die Projektionsflächen alle Flächen der Installation einnehmen, kann für den Betrachter also beklemmend wirken und einen Reiz darstellen, mit dem er nicht klarkommen kann.



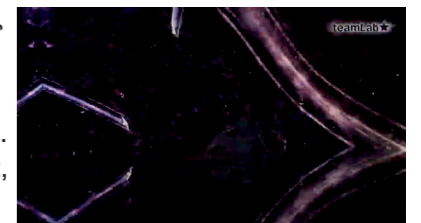
Crows Are Chased (...) well 01:59



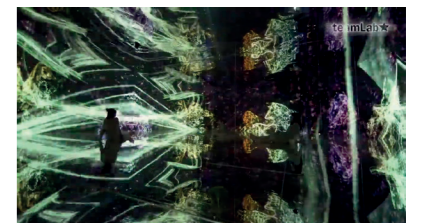
Crows Are Chased (...) well 00:37

Freiheit

Schafft es der Betrachter, sich in der Masse der dargebotenen Reize wohlfühlen und darin zu versinken, kann er ein Gefühl der Freiheit und Sorgenlosigkeit erhalten. Dem Betrachter wird dadurch ermöglicht, dass er in diesen Reizen versinken kann und seine Gedanken abschweifen können.



Crows Are Chased (...) well 00:25



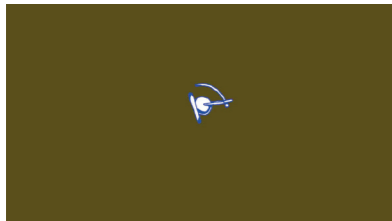
Crows Are Chased (...) well 01:22

Auf der nächsten Doppelseite folgt eine visuelle Übersicht von Crows are Chased and the Chasing Crows are Destined to be Chased as well in 42 Einzelbildern. Diese Übersicht soll einem auf einen Blick einen Eindruck über den Film und seine visuellen Mittel geben.

4.3 Reizüberflutung in der Animation

FJAAK – Snow animiert von Raman Djafari

Die Animation zeigt zwei Charaktere, dabei handelt es sich um eine männlich erscheinende und eine weiblich erscheinende Figur. Sie interagieren miteinander durch eine Berührung im Gesicht und so wird eine Art abstrakte Reise gestartet. In diesen Bildsequenzen werden mehr oder weniger illustrative und erkennbare Objekte verwendet, dabei ist aber kein logischer Handlungsstrang zu erkennen, obwohl die beiden Figuren immer wieder auftreten. Die ganze Animation arbeitet mit Bildern, welche einfarbig eingefärbt sind, dabei handelt es sich um starke leuchtende Farben. Die Konturen sind nicht wie üblich in schwarz gehalten, sondern präsentieren sich in einem leuchtenden Blauton. Die auditiven Reize, hier in Form eines Drum'n'Bass Musikstücks zeigen sich meist in Zusammenarbeit mit dem Bildmaterial. Die Animation zeigt einen Charakter, der durch eine Begleiterin einer Reise der Emotionen, Partnerschaft und Transformationen durchlebt.¹⁰⁸

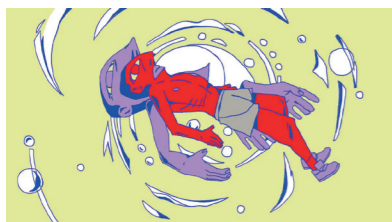


FJAAK – Snow 00:01



FJAAK – Snow 02:14

Reiz in Form einer Darstellung von Figuren und der unbekannte Reiz des unfassbaren Objekts werden so vermischt.



FJAAK – Snow 01:28

Das unfassbare Objekt

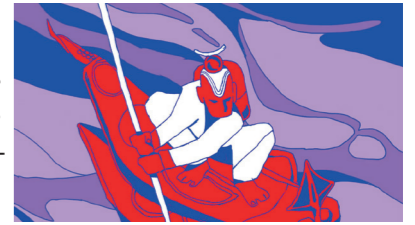
Die Animation beginnt selbst mit einem unbekanntem, abstraktem Objekt, das der Betrachter nicht einordnen kann. Solche Objekte kommen im der ganzen Animation immer wieder vor und erweisen sich als zentrale Darstellung dieser Reise. Diese unfassbaren Objekte werden durch das Vorkommen von Figuren in einer realen Umgebung zurückgeholt. Der Betrachter empfängt die Objekte somit als weniger unbekannt als sie eigentlich sind. In einigen Sequenzen der Animation verwandeln sich die zwei vorkommenden Figuren selbst in unfassbare Objekte und bekommen so den Charakter des Unbekannten. Der bekannte

Fluss

Darstellungen von fließenden Objekten kommen durch die ganze Animation immer wieder vor. Manchmal geschieht dies durch ein keines Objekt, welches sich langsam und fast unbemerkt durch das Bild schlängelt. In anderen Sequenzen ist die Darstellung von einem fließenden Material jedoch sehr zentral. Ähnlich fließend sind Übergänge vom Bildmaterial an sich, meist entstehen keine harten Umbrüche

¹⁰⁸ Vgl. Djafari, R.

sondern es sind mehr Transformationen verschiedener Objekte und Figuren. Die Animation bekommt dadurch einen sehr fließenden und flüssigen Charakter, der auf den Betrachter beruhigend und konsistent wirken kann. Unterstützt wird dieses durch die fließende Musik, welche nie ganz unterbrochen wird.



FJAAK – Snow 01:36

Emotionen

Die erste Emotion, die dem Betrachter entgegengebracht wird, ist die Berührung zwischen den zwei Figuren. Noch dazu ist eine Berührung im Gesicht, dies vermittelt eine gewisse Intimität, die für den Betrachter als schön wie unangenehm wahrgenommen werden kann. Durch das Darstellen zweier Figuren lassen sich auch Emotionen an ihren Gesichtern ablesen, dies geschieht jedoch nur in kleiner Mimik. Emotionen werden im Betrachter mehr durch die Transformationen der Körper der beiden Figuren ausgelöst, da sich die Körper in mehreren Szenen auflösen aber auch wieder zusammenfinden. Die Animation endet mit der gleichen emotionalen Berührung, wie sie begonnen hat.



FJAAK – Snow 00:33



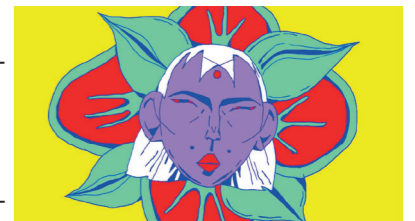
FJAAK – Snow 01:42

Musik

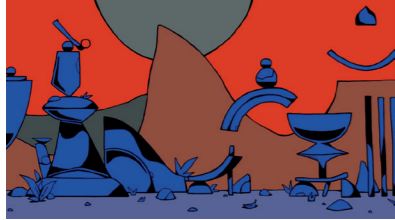
In der Musik zu dieser Animation finden keine grösseren und überraschenden Veränderungen statt. Der Rhythmus wird nie unterbrochen und das Lied folgt seinem Takt. Einzig die Intensität der spielenden Instrumente verändert sich, manchmal werden dem Betrachter, in diesem Fall eher Zuhörer, sphärische Klänge präsentiert, die durch Drumbeats übernommen und intensiviert werden. Das Bildmaterial wird in diesen Sequenzen jedoch nicht überfüllt, sondern folgt seiner Darstellungsweise.

Unbekannte Reize

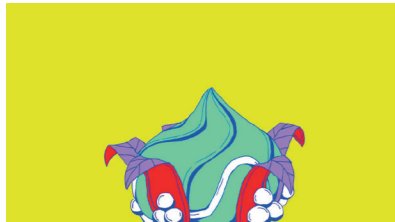
Dem Betrachter zeigen sich unbekannte Reize vor allem in überraschenden Bildtransformationen. Der Betrachter erwartet bei einigen Szenen eine Art Weiterführung des Bildmaterials, diese Erwartungen werden aber nicht erfüllt. Somit entsteht ein unbekannter und unkontrollierbarer visueller Reiz, den der Betrachter erst einmal verarbeiten und verstehen muss.



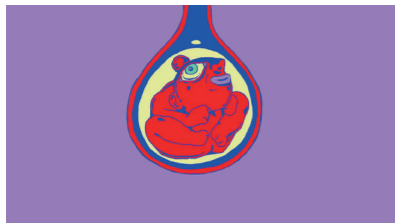
FJAAK – Snow 00:58



FJAAK – Snow 00:09



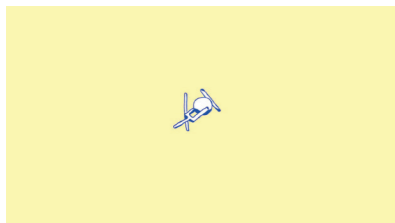
FJAAK – Snow 00:53



FJAAK – Snow 01:53



FJAAK – Snow 00:01



FJAAK – Snow 02:28

Natur

Durch die bildliche, stetig morphende Erzählcharakteristik erhält die Animation viele naturähnliche Bildelemente. Solche Bildelemente stellen für den Betrachter einen bekannten Reiz dar, in dem er sich und seine normale Umgebung wiederfinden kann. Dies kann als beruhigenden Reiz gesehen werden. Als eher unnatürlich empfindet der Betrachter die Transformationen der menschlichen Figuren in pflanzliche, natürliche Formen. Immer wieder erfolgen Bildsequenzen von organisch bewegenden Materialien, auch dies kann im Betrachter einen bekannten Reiz auslösen. Alles was der Betrachter in ähnlicher Weise schon einmal gesehen hat, also vieles, welches in der Natur vorkommt, kann ihn weniger überraschen und beunruhigen.

Ordnung

Die Animation arbeitet mit einer gewissen visuellen Ästhetik, mit der sich der Betrachter schnell aranchieren kann. Der Animator arbeitet mit wiederkehrenden Formen und Farben. In dieser Ordnung findet der Betrachter eine Art Ruhe und Reizarmut, in der er sich auf die wenigen Reize konzentrieren kann, welche ihm gezeigt werden, visuell wie auditiv. Zudem gibt das Ende der Geschichte dem Betrachter eine Art Ordnung, da sich das Ende in einer logischen Form an den Anfang anknüpft.

Geschwindigkeit

Die meisten Sequenzen präsentieren sich dem Betrachter in einer angenehmen Geschwindigkeit. Ab und zu wird diese Geschwindigkeit durch Verlangsamung einer Bewegung unterbrochen, die Bewegung wird für den Betrachter in einer mühsamen Art und Weise in die Länge gezogen. Meist sind diese Bewegungen Verfremdungen der Figuren. Die Musik unterstützt solche

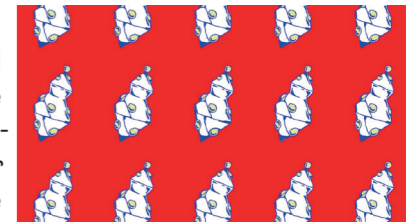
Verfremdungen durch schnelle, auditive Reizfolgen in Form des Drumbeats. Der Betrachter kann sich mit der Verfremdung einer menschlichen Figur extrem identifizieren und kann mit ihr mitfühlen, diese in die Länge zu ziehen kann einen unangenehmen Reiz darstellen. Zur Beruhigung des Betrachters werden beide der Figuren am Schluss des Animationsfilms ganz und unversehrt gezeigt.

Freiheit

Obwohl sich die zwei Figuren im stetigen Wandel befinden, kann der Betrachter in diesem Wandel aufgehen. Lässt er sich von den körperlichen Verfremdungen völlig kalt, kann er dem Strang der Verformungen und der Objekte folgen. Diese ruhige und vorhersehbare Musik lässt den Betrachter zudem noch mehr Freiheiten in den visuellen wie auditiven Reizen zu versinken.

(Menschen-)Massen

Eine Darstellung von Masse wird in dieser Animation durch eine volles Bild oder ein Muster illustriert. Obwohl diese Massen an visuellen Informationen und Bewegungen sehr voll sind, kann sich der Betrachter durch ihre eher langsame Bewegung immer noch konzentrieren und kontrollieren. Der Betrachter wird durch die Reize nicht überrollt. Die einfarbige visuellen Darstellungsweisen und die ruhig bleibenden auditiven Reize machen es dem Betrachter möglich eine Übersicht zu behalten.



FJAAK – Snow 01:50

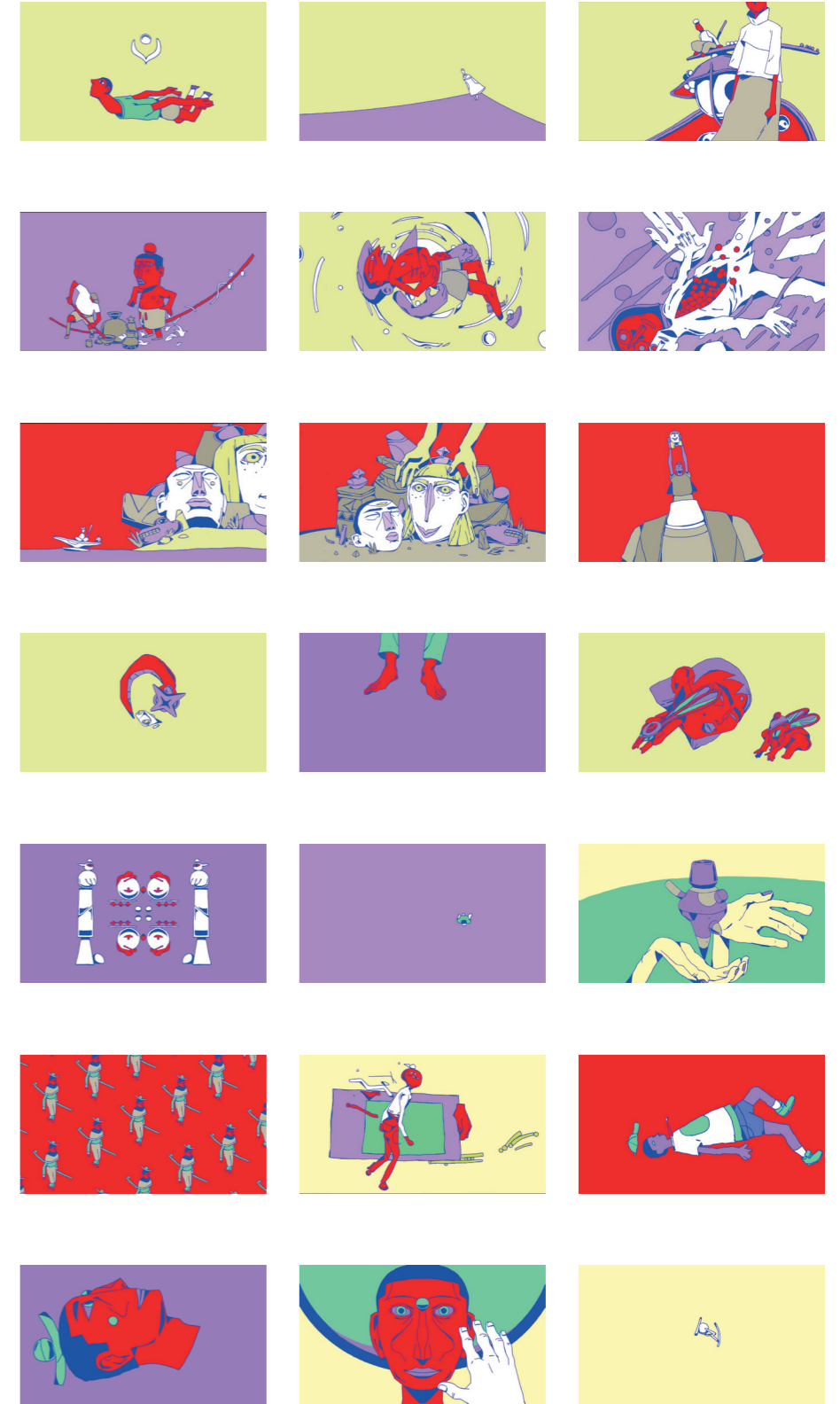


FJAAK – Snow 02:10

Stille

Auch dieses Fallbeispiel endet in ruhiger und stiller werdenden Reizen. Diese Ruhe und Stille lässt dem Betrachter die Möglichkeit, über die erst gesehenen, gehörten und erfüllten Reize nachzudenken und sie revue zu passieren. Die Ruhe gibt dem Betrachter auch die Möglichkeit eine Arbeit im Kopf zu behalten, da sie nicht sofort durch andere Reize übertönt wird. Eine Ruhe nach dem Sturm.

Auf der nächsten Doppelseite folgt eine visuelle Übersicht von FJAAK – Snow animiert von Raman Djafari in 42 Einzelbildern. Diese Übersicht soll einem auf einen Blick einen Eindruck über den Film und seine visuellen Mittel geben.



5. Fazit

5.1 Antworten auf meine Fragestellungen

Erste Fragestellung

Was ist Reizüberflutung und wie wird sie wahrgenommen?

Reizüberflutung wurde in den Interviews von den meisten im ersten Gedanken mit etwas Negativem assoziiert. Zusammenfassend kann ich sagen, dass Reizüberflutung als eine überfordernde Masse an Reizen definiert wurde. Nur wenige meiner Interviewpartner erkannten im Laufe des Interviews auch den positiven Aspekt der Reizüberflutung.

Die Interviews haben mir mehrere gemeinsame Faktoren in der Wahrnehmung von Reizen gezeigt. Durch die Antworten ist mir der Moment der Reizüberflutung im negativen Sinn klarer geworden. Dieser Moment wurde in den Interviews mit einem Gefühl des Kontrollverlustes beschrieben, sobald eine Person nicht mehr die Möglichkeit und Fähigkeit hat einen Reiz zu verarbeiten, wird er zu einer negativen Überflutung. Dies kann durch verschiedene Faktoren, welche in der Analyse der Interviews behandelt wurden, erreicht werden.¹⁰⁸ Auch die Wahrnehmung von Reizüberflutung im positiven Sinne ist mir bewusster geworden, dabei ist nämlich nicht der eigentliche Reiz ausschlaggebend, sondern vor allem die Intensität und Ordnung des Reizes sind ausschlaggebend. Die Reizüberflutung ist in der Wahrnehmung, so mein Schluss, sehr individuell geprägt, aber, und dieser Punkt ist zentral, sie lässt sich durch verschiedene Faktoren, wie z.B. Geschwindigkeit, steuern.

Zweite Fragestellung

Wie wird Reizüberflutung im bewegten Bild als gestalterisches Mittel verwendet, wie auch dargestellt?

Reizüberflutung wird im bewegten Bild verwendet, um Eindrücke, Gefühle und Stimmungen zu verstärken. Der Betrachter kann durch eine Flut an Reizen mehr in ein bewegtes Bild eingezogen werden. Zentral bei der Verwendung von Reizüberflutung als gestalterisches Mittel wie bei der Darstellung ist der Rhythmus von viel und wenig. Erst dieser Rhythmus vermittelt dem Betrachter das Konzept der Reizüberflutung. Eine Flut kann es nicht ohne die Ebbe geben. Ein weiterer wichtiger Punkt sind auch Unregelmässigkeiten im Rhythmus, viel und wenig, Reizüberflutung und Reizvakuum dürfen nicht ständig gleich bleiben, um die Aufmerksamkeit des Betrachters zu behalten.

Bei der Verwendung von Reizüberflutung als gestalterisches Mittel wie auch bei der Darstellung sind folglich der Rhythmus von viel und wenig und seine Unregelmässigkeiten zentral.

¹⁰⁸ siehe Seite 29

5.2 Schlussfolgerungen

Ich möchte einige Punkte aufführen, welche für mich eine essenzielle Rolle in dieser Arbeit spielen.

Die Interviews

Die Interviews sind der grosse Teil meiner Arbeit. Sie sind nicht nur ein Hilfsmittel bei der Analyse der Fallbeispiele gewesen, sondern sie entwickelten sich vor allem zu einer umfangreichen Materialsammlung. Die Interviews brachten mir andere Meinungen zur Wahrnehmung von Reizen und dem Moment der Reizüberflutung näher und lieferten mir Erkenntnisse, welche ich nicht aus Recherchen hätte herausholen können. Es sind die individuellen Schilderungen von Beispielen der Reizüberflutung, in denen ich trotzdem Gemeinsamkeiten finden konnte, welche ich inspirierend und am hilfreichsten fand. Ich merkte schnell, dass ich durch die Antworten auf Bildideen kommen kann, die mich sofort überzeugten. Durch die drei persönlich geführten Interviews war es mir auch möglich Reaktionen und Eindrücke der Interviewpersonen aufzunehmen. Der Slam Poet, der in seiner Kleidung praktisch alle Farbnuancen vereinte und ständig von Klängen und Bewegungen abgelenkt wurde. Die hochsensible Mutter in ihrer Wohnung, die bunter und voller nicht sein könnte. Der Englisch-Student, der bei unerwarteten Klängen fast zusammensackte. Diese Materialsammlung empfinde ich als zentrales Element meiner theoretischen Arbeit.

Die Analyse der Fallbeispiele

Ich hätte die Analyse der Fallbeispiele definitiv in einem üblicheren Verfahren durchführen können. Jedoch fand ich die Erkenntnisse aus den Interviews zu interessant und zu formgebend für die Arbeit, sodass ich mich einfach in keinsten Weise nicht auf diese beziehen konnte. Es war interessant zu sehen in welcher Art und Abstraktion sich die Erkenntnisse in den Fallbeispielen wiederfinden liessen. Diese eher unkonventionelle Form der Analyse half mir die Fallbeispiele aus einer anderen Perspektive zu untersuchen und auch wahrzunehmen. Des weiteren war es mir wichtig, die Analyse der Fallbeispiele und die Interviews zu verbinden, da ich die Wichtigkeit der Interviews und die daraus resultierenden Erkenntnisse nochmals darstellen wollte. So habe ich mir eine eigene Methode zur Analyse der Fallbeispiele entwickelt. Ich denke, dass mich die Analyse in dieser Form stark bei meinen eigenen Darstellungen beeinflussen wird, was ich als positive Auswirkung wahrnehme.

Das Essay und der Fragenkatalog

Durch das Essay und den Fragenkatalog für die Interviews wurde mir erst richtig bewusst, was mich an diesem Thema im Detail genau interessiert. Durch die Recherchen für das Interview habe ich viele spannende Aspekte der Reizüberflutung kennengelernt. Es war spannend zu sehen, wie viel Literatur es um dieses Thema eigentlich gibt. Dabei referenzieren sich aber alle immer gegenseitig wieder, als würde die Wissenschaft noch zu wenig über dieses Thema wissen. Reizüberflutung ist ein ziemlich neues und dennoch bereits

allgegenwärtiges Thema, das in unserer heutigen modernen Welt zwar zentral ist aber durch die Dringlichkeit anderer Themen verdrängt wird. Mein Essay hat mir geholfen, erste Abstraktionen und Metaphern für das Thema Reizüberflutung zu finden, mit denen ich jetzt am Schluss der theoretischen Arbeit immer noch zufrieden bin. Reizüberflutung bleibt ein Wechselspiel des Rhythmus, wie das der Gezeiten.

5.3 Ausblick auf die praktische Arbeit

Im Mittelpunkt der Ideensammlung und der Skizzen werde ich mich auf die Interviews stützen. Wie stark diese am Schluss ersichtlich sein werden, kann ich noch nicht sagen, klar ist jedoch, dass mir die Interviews als Inspirationsquellen dienen werden. Durch erste Skizzen hat es sich mir gezeigt, dass viele spannende Umschreibungen in den Interviews vorhanden sind, welche sich gut in Bildmaterial umwandeln lassen. Ich möchte mir noch offen lassen, ob ich Textpassagen oder Wortmarken aus den Interviews in die Arbeit miteinbeziehen will. Ich kann mir trotzdem gut vorstellen, dass die Textpassagen eine gute Ergänzung zum Bildmaterial darstellen könnten.

Es war mir bereits bewusst, dass die visuelle Ästhetik meiner praktischen Arbeit zentral sein wird. Die Analyse der Fallbeispiele hat meinen Horizont bezüglich Darstellungsmöglichkeiten erweitert, ich denke, sie wird mir helfen in anderen visuellen Mitteln zu denken als ich normalerweise würde. Zudem hat sie mir gezeigt, dass die Präsenz einer Figur nicht zwingend notwendig ist, um Reizüberflutung zu visualisieren. Entscheidend ist, dass mir der Unterschied klarer geworden ist, was es heisst einen Reiz direkt dem Betrachter zuzufügen und nicht einer Figur im bewegten Bild selber. Anders als am Anfang der Arbeit, tendiere ich dazu, auf eine ständigen Präsenz einer Figur zu verzichten. Ob ich ganz ohne Figur arbeiten will, lasse ich mir noch offen, denn es könnte vor allem bei der Darstellung von Emotionen hilfreich sein. In den Fallbeispielen habe ich gelernt, dass der Ton und das Bild gegeneinander wie miteinander wirken können. Dieses Zusammenspiel wird sich sicherlich als sehr wichtig erweisen. Zu diesem Zeitpunkt denke ich, dass es schade wäre bei einer installativen Arbeit, ohne Ton zu arbeiten.

Ich freue mich, mit den Interviews als Materialsammlung zu arbeiten und auf die Erkenntnisse aus den Fallbeispielen zurückgreifen zu können.

6. Anhang

6.1 Interviews

Alle Interviews wurden anonymisiert und Namen werden nicht an Dritte weitergegeben. Jede interviewte Person unterschrieb eine Einverständniserklärung, dass die Aussagen im Rahmen dieser Bachelorarbeit publiziert werden dürfen und als (Analyse-)Material verwendet werden.

Erklärungen zu den mündlichen Interviews

Folgefragen meinerseits werden unter der gestellten ersten Frage hingeschrieben und werden durch einen Einzug ausgezeichnet. Ausgelassene Passagen, die entweder persönliche Angaben beinhalteten, für das Interview nicht wesentlich sind oder keinen Bezug dazu haben, werden mit «(...)» gekennzeichnet. Einige wichtige Pausen, Lautmalereien und andere markante Auffälligkeiten während einer Antwort werden mit «(Beschreibung der Auffälligkeit)» wiedergegeben.

Zu jeder interviewten Person erfolgt ein kurze Beschreibung.

Interview 1

Diese Person ist weiblich, 36 Jahre alt und dreifache Mutter, ihre älteste Tochter ist 15 Jahre alt. Sie arbeitet in der Gastronomie und ist kulturell tätig. Sie ist hochsensibel und beschäftigt sich seit mehreren Jahren auch damit. Das Interview fand mündlich bei ihr zuhause statt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Es ist wenn es zu einem Punkt kommt, indem ich nicht mehr funktionieren kann, indem ich hinlegen muss und die Augen schliessen muss. Das sind zwar eher die Konsequenzen der Reizüberflutung, aber im Moment drin (bricht ab) Also es kommt schon darauf an, um welche Reize es sich handelt. Musik und Lichter und die Stimmung dazu gut ist, dann ist dann ein Reiz, indem ich für eine gewisse Zeit lang auch mitgehen kann und dann nach einer gewissen Zeit, auch immer unterschiedlich wann, ist es dann auch gut für mich, dann ist es einfach genug. Zum Beispiel an Sitzungen, in denen die Stimmung komisch ist, dort ist es sehr schwierig, einfach wenn ich weiss, dass die Themen und die Stimmungen geladen sind, ich muss nicht mal wissen, um was es geht. Wenn ich in diesen Raum eintrete dann kommen diese Energien. Und das ist ein Reiz, bei dem ich noch lernen muss, wie ich mich dort abgrenzen kann.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Beim Arbeiten, am Samstag war es den ganzen Tag lang nur Menschen bedienen, hinter der Kasse stehen, für mich ist das schon ein gewisser Reiz. Ich war am Schluss einfach fertig, es war genug, es macht müde, ich bin dann eigentlich nicht mehr aufnahmefähig. Aber ich frage mich auch, ob das andere Menschen nicht auch haben. Ich kann nach solchen Situationen kaum mehr sprechen. In diesen Momenten kommt einfach eine Leere mit hinein. Ich kann nichts mehr aufnehmen.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Heute morgen beim Spazieren. Ich gehe viel durch die Wästermatten oder den Hügel hinauf, einfach in der Natur. Das hilft.

Geniesst du die Natur?

Ja, oder den Garten. Das gibt mir viel, einfach im Garten rumsitzen.

Ist es dir auch wichtig, dass es in diesen Situationen ruhig ist?

Ich mag's schon wenn es ruhig, wenn ich spazieren gehe. Es kommt immer darauf an, wenn es die Kinder sind und die rumschreien, dann ist das das eine. Aber wenn es eine Streiterei ist und ich direkt daneben bin, das geht nicht, da gehe ich weg. Ich denke, die Beobachten beim Spazieren im Wald sind wichtig, die Bäume im Wind, die abgefressenen Bäume vom Biber, diese Beobachtung und dieser Wandel. Einfach die Zusammenhänge zu beobachten und in dieser Stille zu sein, in der trotzdem viel passiert.

Suchst du bewusst nach diesen Zusammenhängen?

Ich versuche mehr nur zu beobachten und nicht zu urteilen. Ich suche oder versuche die Zusammenhängen nicht zu suchen, denn das wäre dann zu verkopft. Ich versuche einfach zu sein beim Spazieren.

Sozusagen den Moment einen leiten zu lassen und nicht versuchen den Moment zu leiten.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Die gibt es schon. Durch das Restaurant, in dem ich arbeite, habe ich da schon ein paar Situationen, bei denen ich merke, dass sie mich überfordern. Bei einer Schlägerei, oder falls jemand provokativ auf jemanden zu geht. Da steigt in mir etwas hinauf, am liebsten würde ich einfach hingehen aber ich wüsste gar nicht, was ich dann sagen sollte. (...) Das sind Situationen, aus denen ich mich dann einfach muss zurückziehen. Einmal als ich an der Bar sass, kam eine Gruppe herein und das hat mich sofort richtig überfordert. Diese Gruppe kam mit einer Energie rein, mich hat es fast weggedrückt. Ich kannte sie nicht.

Wenn jemand laut wird, also wenn jemand beginnt, mich anzuschreien, wütend wird. Jemand, der die Beschuldigung nur auf mich abwälzt oder auch auf jemand anderes. Das ist etwas, auf das ich gar nicht klar komme und in diesem Moment kann ich es auch nicht sagen, es verschliesst sich alles oder ich beginne zu weinen. Ich habe mir auch schon Gedanken gemacht, warum ich das nicht kann. Entweder kann ich es nicht, also gegenargumentieren und auf der anderen Seite, will ich vielleicht auch gar nicht, weil es mich auf das gleiche Niveau bringt, wie der Andere ist. Und wenn ich mich dann zurückziehe, dann kommt schon das Gedankenspiel, was wäre wenn ich jetzt einfach hin stehen würde und alles sagen würde und dann einfach gehen würde. Ich weiss es auch nicht genau, warum es nicht geht. Ich habe mehr das Gefühl, dass

das etwas ist, dass ich seit Kind in mir habe, das diese Reaktionen immer so waren. Und jetzt muss ich lehren, ich bin kein Kind. Aber diese Reaktionen kommen eben immer wieder.

Fühlst du dich da manchmal machtlos?

Ja, sehr. (...)

Möchtest du dich am liebsten mit aller Kraft dieser Machtlosigkeit stellen?

Nein, ich möchte lieber präsent sein, wenn diese Reaktion wieder kommt. (...) Ich weiss einfach nicht, wie ich aus solchen Situationen komme. Ich kann seine Sichtweise nicht ändern, aber ich will auch meine Sichtweise nicht aufgeben. Wir haben es bis heute nicht geklärt. Es ist ziemlich schwierig in sozialen Situationen.

Bleiben dir solche Situationen lange im Kopf?

Es bringt mich dann einfach zu weiteren Fragen über diese Beziehung oder diese Freundschaft. Ich denke, ich habe gelernt, dass mich Gefühle und Gedanken nicht immer führen.

Ich komme manchmal in eine Spirale von Fragen, kennst du das?

Auf der einen Seite versuche ich es zu nehmen wie es ist, einfach dieses gegenwärtige Sein, wenn diese Gefühle hochkommen und dass diese auch sein dürfen. Aber je nachdem kann es weit führen. Und das gleiche mit den Gedanken, manchmal weiss ich nicht, was ich entscheiden soll, weil ich so starke Angst habe vor dem Ergebnis. (...)

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Das Hallenbad mit vielen Menschen, dem Geruch und den Klängen und im Winter ist es dort auch noch kalt. Vor einigen Jahren habe ich einen Club ausprobiert, und dort mit den Stroboskoplichtern, dem Nebel und der Musik und dann noch diese Menschen – das war dann zu viel. Aber an meinem Arbeitsplatz die Konzerte, die funktionieren gut für mich. In grossen Läden einkaufen, letztes bin ins Coop und bin direkt wieder rausgegangen. Ich weiss nicht, ob es der Geruch war, oder ob ich einfach nicht in der Verfassung war reinzugehen. Ich war auch schon in einer Shoppingmall, es hatte nicht viele Menschen, aber nach der ersten Viertelstunde, sass ich ins Restaurant und wartete bis alle anderen fertig waren. (...)

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Natürlich das Suchtverhalten, eine rauchen oder ein Glas Wein. Und dann natürlich auch die gesünderen, bei denen ich spazieren gehe, manchmal auch einfach den nächsten Baum anschauen und die Gedanken ziehen lassen.

Wasser. Wasser ist etwas das mich sehr beruhigt. Am Abend nehme ich manchmal ein Fussbad. Es ist das Umgeben sein vom Wasser an den Körper, manchmal wasche ich mir auch einfach die Hände. Auf die Atmung zu schauen.

Hast du dich bewusst damit auseinandergesetzt, was dir hilft?

Ich bin erst daran das zu lernen seit den letzten paar Jahren und vorher habe ich es eher intuitiv gemacht. Das Spazieren, nach der Sitzung noch einen trinken gehen, noch ein Buch lesen. (...) Erst jetzt merke ich, was mir gut tut, oder besser gesagt, ich mache es bewusster. (...)

Einfach sitzen und beobachten. Wenn ich von der Situation weg bin und mich wieder fassen kann und zu mir kommen kann, dann schaffe ich das durch das Sein. Auch vielleicht das Sein mit dem unangenehmen Gefühl. Es gibt sehr schöne Atmungsübungen, beim Einatmen geht es nach oben und beim Ausatmen nach unten. (...)

(...)

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Ich habe mir das noch gar nicht überlegt. Eine Zeit lang habe ich regelmässig meditiert bevor ich das Haus verlassen habe. Aber das ist mehr Routine. Ich habe mehr Pufferzonen zwischen Situationen, zum Beispiel nach dem Arbeiten fällt es mir sehr schwer direkt nach Hause zu gehen. Weil ich dann von einer Situation, in der viel passiert ist, viele Eindrücke da waren, viele Reize gewirkt haben und ich weiss, dass ich zuhause direkt in eine neue solche Situation gerate. Da brauche ich eine Zeit, in der ich mich beruhigen kann. (...) ich brauche mindestens eine halbe Stunde, dass ich in die nächste Situation gehen kann. (...) Ich muss mich auch manchmal darauf achten, dass ich Emotionen und Eindrücke nicht in die nächste Situation mitnehme. Wenn ich zuerst Luft und Raum bekomme, dann wird es leichter, dann spielt sich diese Spirale nicht weiter ab, oder vielleicht schon aber nicht mehr so extrem.

Die Spirale wird wie auseinander gedehnt. Sie ist nicht mehr eng und schnell sondern gross und langsam.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja / nein wie und wieso?

Ja, so wie das Konzert. Und ich hatte auch schon das Gefühl, dass durch die anderen Menschen und die Musik ein guter Fluss entstand. Und dann wird es kreativ in diesem Fluss. Oder an Konzerten kann es kreativ durchs Tanzen werden.

Hat dir schon mal eine reizüberflutete Situation geholfen eine andere reizüberflutete Situation zu vergessen?

Ich weiss es nicht.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Ich denke, sie können zusammenhängen. Aber wie? Vielleicht einfach, dass wenn man sich in der Reizüberflutung befindet, dass man in die totale Leere kommen muss, um die Reizüberflutung nicht anschauen zu können, weil da kann ich sie ja noch nicht anschauen – weiss auch nicht, aber mich dünkt es schon, dass sie zusammenhängen.

Was meinst du mit Reizüberflutung anschauen?

Wahrscheinlich kannst du sie erst anschauen, wenn du durch die Leere gegangen bist. Reizüberflutung ist ja, wie dein Körper, der Geist und die Seele einfach zu machen. Und dann kommst du in die Leere, und wenn die Leere wieder vorbei ist, kannst du zurückgehen und reflektieren. In der Leere drin kann ich nicht kreativ reflektieren, dass es zu einem guten Ergebnis kommt oder das es überhaupt zu einem Ergebnis kommt. Weil die Leere vorherrschend ist, und ich diese brauche. Also ich weiss in dieser Leere, da läuft bei mir nicht mehr viel.

Es ist so viel da, dass so viel da ist, dass ich nichts mehr sehe. Wie eine schwarze Fläche direkt vor mir, die nur schwarz ist, weil sie direkt vor mir ist. (...)

10 Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Ich tagträume viel, meine Fantasie ist ziemlich lebendig. (sagt mehrere Minuten nichts)

Könnte es Wasser sein?

Vielleicht, vielleicht ist es das bildliche, das Wasser kommt und ist schon wieder gegangen. Es fliesst und das einzige, das manchmal nicht fliesst, sind wir Menschen, die sich an Dingen festhalten.

Und manchmal auch beim Tanzen, oder bei guter Musik, oder draussen in der Natur, da überlege ich mir dann manchmal, dass zum Beispiel in dieser Ecke eine Waidenzelt schön wäre. Aber das sind doch dann mehr Vorstellungen und keine Tagträume. (...)

Was ist den mit Farben?

Blau und Grün, zieht mich an. Aber das ist auch eher draussen in der Natur. Manchmal auch in den Wolken mit dem Abendlicht. Das finde ich schön, aber ich könnte nicht sagen, was mich mehr inspiriert. Aber ich denke schon grün und blau.

Gibt es auch haptische Dinge, die dich Tagträumen lassen oder dich aus Situationen reißen können?

Kreide an der Wandtafel, aber das ist das Geräusch. Oder Texturen, oder Dinge zum Berühren, es gibt gewisse Dinge, die ich nicht anfassen kann, oder die schwieriger sind. Lebensmittel sind nicht schwierig. Ich kann's gerade nicht benennen. Es sind Düfte, die mich aus dem Konzept bringen können. Vielleicht auch Kleidertexturen. (...) Meine Tochter hat gerade die Phase, in der sie verschiedene Slangs ausprobiert beim Sprechen und das aus dem Nichts heraus, es passt dann einfach nicht. Ich wünschte manchmal, ich könnte Dinge humorvoller nehmen.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Einkaufen, das wäre die Tortur. Manchmal Sitzungen. Und Streit, vor allem wenn nicht fair argumentiert wird, das ist etwas sehr schwieriges für mich da durchzuhalten. Auch wenn andere Personen miteinander streiten und ich nur zuschauen. (...) Und der, der verliert, ich spüre diese Gefühle und Schmerzen, wie wenn es meine eigenen wären. Und das sind auch Situationen, in denen ich gehen muss.

Was machst du, wenn du nicht gehen kannst?

Wenn ich im Ausgang bin, dann betäube ich es mit dem Alkohol.

Und im Moment versuche ich mich mit diesem Gefühl zu arrangieren, wenn ich es fühle auch damit zu sein. Und auch sagen können, ich darf es fühlen, muss es aber nicht mit mir herumtragen. (...)

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Beides. Manchmal kommt es sicher durchs Sehen und durch die Energien der Menschen und manchmal ist es beides, es ist nicht nur eins. Ich finde das emotionale am Schlimmsten, wenn ich die Emotionen spüre und diese zu stark sind.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Ich schaue keine Filme mehr, oder am Computer. Wenn dann etwas humorvolles, Ice Age mit den Kindern, solche Dinge gehen.

Natürlich finde ich sehr schwierig, dort will ich dann immer mehr darüber wissen, dass ich genauer abwägen kann, was ich von einem Thema denke. Und dort kann man sich endlos verlieren. Und meistens entscheide ich diese Dinge nach Beobachtungen was um mich herum läuft, mit dem, was in den Medien erzählt wird.

Ich habe auch schon Wochen gehabt, in denen ich keine Zeitung nichts gelesen habe. Weil ich einfach nicht konnte oder ich das Gefühl hatte, dass es sowieso nicht stimmt, was in den Mainstream-Medien erzählt wird. (...)

Manchmal kann auch die Kommunikation scheitern?

Die Menschen sind je nachdem auf einer anderen Wellenlänge. (Macht eine Pause und überlegt kurz)

Ich stelle mir das vor wie Strommasten, dort hat man die verschiedenen Höhen der Leitungen, und je nachdem hat es drei vier übereinander und dann ist dieser einfach auf einer anderen Höhe als ich. Man redet aneinander vorbei, und das ist auch okay.

Es hat mich ja auch gar niemand angebunden, ich kann auch einfach gehen, und das fühlt sich richtig gut an.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Langeweile... eine lange Weile.

Ich bin eigentlich nie gelangweilt, weil auch in der Langeweile etwas ist. Auch wenn ich zum Beispiel am Bahnhof bin und der Zug verspätet ist, ich finde das einfach nicht langweilig.

Ich schaue, beobachte die anderen Menschen, auch was schon alles passiert ist oder was ich noch alles tun sollte, hat einen Einfluss.

15. Kannst du Langeweile geniessen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Einfach wahrzunehmen und einfach zu sein, etwas zu denken, nichts zu denken, nur zu fühlen. Eine Zeit zum Reflektieren.

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Wie ein Vulkan im Meer kurz vor dem Ausbruch, tobende Wellen, Sturm. Es kommt nicht auf den Ausbruch an, mehr auf den Sturm. (...) Und ich habe gemerkt, es kann alles toben, aber in mir kann es still sein. Und das ist doch oft so, wenn es auf dem Meer draussen stürmt. Nur die Wellen an der Oberfläche sind in Aufruhr, aber unten im Sand, bei den Korallen, dort ist einfach ruhig. Und dieses Bild gefällt mir.

Vor einer einzigen Welle lässt es sich leichter flüchten.

Interview 2

Diese Person ist männlich, 59 Jahre alt und Familienvater. Seine Tochter ist 25 Jahre alt, seine Frau arbeitet ehrenamtlich. Er arbeitet in der Industriebranche im Büro. Rennvelofahren ist seine Passion. Das Interview wurde schriftlich ausgefüllt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Unruhe, Stress, strapazierte Nerven, verminderte Lebensqualität

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Im Büro – hinter mir telefonieren drei Leute gleichzeitig, Männer mit tiefen Stimmen, die kann man nicht ausblenden

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Velofahrt am Abend nach Luthernbad, fast kein Verkehr, kein Musikhören – nur Ruhe und schöne Landschaft

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Gespräche beim Abendessen mit der Familie und gleichzeitiges Fernsehen, umso schlimmer noch wenn noch laute doofe Werbung läuft

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Wenn im Büro mehrere Diskussionen gleichzeitig stattfinden

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Spaziergang durch die Werkstatt oder Kaffee alleine in der Cafeteria mit Ausblick in die Alpen

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Wenn im Büro mehrere Telefongespräche oder Diskussionen gleichzeitig stattfinden, setze ich die Kopfhörer auf höre Musik – zwar noch mehr Reize, aber die anderen sind im Hintergrund

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Positiv ja, aber dann eher in der Natur, schöne Landschaften, das Meer, der blaue Himmel, besondere Sonnenstimmungen

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Wenn zu viele Reize da sind, zu viel Aktivität ringsherum ist, kommt die Frage nach deren Sinn auf und schlägt dann schnell einmal in die Erkenntnis um, dass viel Wichtigtuerei mit dabei ist und die Leere ist dann nicht mehr weit. Sinn des Lebens?

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Musik – ich würde gerne Singen können wie ein Fredy Mercury und dazu Klavierspielen – Flashmob irgendwo...

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Laute und doofe Werbung, das sinnloser Lärm, der nervt. Ich schalte den Ton ab oder den Fernseher ganz aus.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Geistig – ich werde total hässig, muss raus, weg vom Lärm

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Ist von der gegenwärtigen Laune abhängig, manchmal lese ich Trashmeldungen, schaue völligen Unsinn im Fernsehen, weil ich mich grad mit nichts Ernsthaftem auseinandersetzen will, manchmal mag ich Trash überhaupt nicht, und will mich den "wichtigen" Dingen des Lebens und der Welt zuwenden – je nach Lust und Laune, Gemütszustand, Müdigkeit. Manchmal suche ich einfach Zerstreuung, weil ich mit der Arbeit, an der ich grad dran bin nicht weiterkomme

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Ich habe sehr selten Langeweile, höchstens mal am Abend, wenn etwas im Fernsehen läuft, das mich nicht interessiert. Aber dann gibt's immer noch das Handy oder Ipad als Ausweichmedium

15. Kannst du Langeweile geniessen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Langeweile gibt's höchstens mal auf dem Velo, stundenlanges radeln, ohne tieferen Sinn, in der Nacht, ohne Ablenkung durch schöne Landschaften, einfach nur in den Lichtkegel des Velos starren, kann auch ein Genuss sein, aber manchmal ist das langweilig

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Ein Sinnbild meiner Gedanken, wenn ich gestresst bin? Ich verstehe die Frage nicht – aber vielleicht so: Wenn's stressig wird, wenn's überall brennt – dann bin ich überfordert, fange in irgendeinem Bereich etwas an, fahre in einem anderem Bereich weiter, kehre zum ersten zurück, dann wieder zu zweiten, gehe zum dritten - bis ich merke: Halt, so geht es nicht – ich muss Prioritäten setzen, Listen machen, und eins nach dem anderen abarbeiten und durchziehen. An allem gleichzeitig dran sein bringt nichts, es ist ineffizient und es funktioniert auch nicht, führt in keinen Bereich zum Ziel, sondern endet in Unordnung und fehlerhafter Arbeit. Eins nach dem anderen, aber zügig und ohne Ablenkung – dann gibt es auch keinen übermässigen Stress, sondern nur Zeitdruck, was aber auch Stress sein kann – dann halt je nach aktuellem Befinden mehr oder weniger – der Mensch ist keine Maschine, Gemütszustände spielen im Alltag eine grosse Rolle, manchmal ist man eben besser drauf und erträgt mehr, manchmal weniger. Aber meistens ist man selber schuld bei Stress, man hat etwas versäumt, verlaueret, zu spät Prioritäten gesetzt und muss verlorene Zeit aufholen.

Interview 3

Diese Person definiert sich als nichtbinär und ist Student*in der Rechtswissenschaften und 23 Jahre alt. Diese Person ist in der Politik tätig und engagiert sich für den Feminismus und die Frauenstreikaktionen. Das Interview wurde schriftlich ausgefüllt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Ich würde Reizüberflutung als die Wahrnehmung von zu vielen Sinneseindrücken, welche der Mensch nicht allesamt verarbeiten kann, beschreiben.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Gerade eben sass ich im vollen Bus Richtung Bern Bahnhof. Das Ruckeln des Busses und die vielen Geräusche, die ich trotz meiner Kopfhörer wahrnehme, haben mich genervt. Während der Stosszeit durch den Bahnhof zu laufen, empfand ich ebenfalls als stressig. Auch der Zug ist relativ überfüllt, aber immerhin ist es nicht wahnsinnig laut. In diesen Situationen bin ich immer sehr froh, wenn ich sie überstanden habe. Wahrscheinlich habe ich mich nicht vollkommen reizüberflutet gefühlt, aber an eine andere, spezifische Situation erinnere ich mich gerade nicht.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Am ruhigsten bin ich meistens zuhause bei meiner Mutter und unseren Haustieren. Das letzte Mal war ich Ende der Semesterferien dort. Dort kann ich am besten abschalten. Ich mag es mich mit meiner Mutter auf gemeinsamen Spaziergängen auszutauschen und mit unserm Hund zu spielen. Unsere Katze ist sehr auf mich fixiert und es beruhigt mich immer sehr sie um mich zu haben.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Mich überfordert es in eine grössere Gruppe von Menschen zu kommen, bei denen ich das Gefühl habe nicht als Mensch akzeptiert zu werden. Orte, an denen ich Menschen mit einer konservativen Werteeinstellung erwarte, meide ich deshalb.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Das Visualisieren von grossen, mir unbekanntem Menschenmassen in Kombination mit lauten Geräuschen.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Wenn ich unterwegs bin, höre ich dann meistens Musik. So konzentriere ich mich weniger darauf, was um mich herum geschieht.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

*Wenn ich eigentlich anstehende Aufgaben erfüllen will, passiert es oft, dass ich mich auf Social Media, in einer Serie oder in Gesprächen mit Kolleg*innen verliere. Oft lenke ich mich mit anderen Reizen von etwas ab.*

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Sobald das menschliche Gehirn nicht mehr alle Reize verarbeiten kann, die es aufnimmt, ist dies längerfristig wahrscheinlich nicht so gut für Körper und Psyche. Solange dieser Zustand nicht allzu langanhaltend ist, ist Reizüberflutung aber sicherlich nicht schädlich. Ich empfinde es aber nicht als sehr angenehm.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Ich kann mir vorstellen, dass längere, häufig wiederkehrende Zustände der Reizüberflutung die Psyche beeinflussen und zu einem Gefühl der totalen Leere führen können.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Zum einen tagträume ich, wenn ich etwas tun muss, was mich eher mässig interessiert. Meistens sollte ich in diesen Situationen jemandem zuhören oder selbstständig etwas lesen. Ist das Thema zusätzlich noch kompliziert, so schweife ich häufiger ab. Gerade während Prüfungsphasen kommt es bei mir häufiger zu Tagträumen, da ich in dieser Zeit bewusst weniger auf mein Handy schaue und mich somit anders ablenken muss.

Zum anderen lassen mich Tätigkeiten Tagträumen, die den Intellekt nicht fordern, wenn ich keine Möglichkeit habe mich mit anderen Menschen zu unterhalten. So habe ich bspw. als Kind beim Skifahren oft geträumt. Tagträumen ist für mich in diesen Situationen eine Form des Zeitvertreibs.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Es gibt gewisse Geräusche, die mich unglaublich nerven können. Geräusche stören mich mehr, wenn ich eigentlich in einer ruhigen Umgebung bin und mich konzentrieren sollte. So empfinde ich es bspw. als unglaublich unangenehm jemandem beim Essen zuhören zu müssen, wenn ich lernen will.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Einerseits nehme ich Reizüberflutung geistig wahr, da sie zu Stress, Gereiztheit führt. Dieser Stress kann sich bei mir in Form einer körperlichen Nervosität ausdrücken.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Leider habe ich dafür noch nicht eine super Strategie entwickelt. Grundsätzlich schenke ich Gruppenchatnachrichten nicht viel Beachtung. Manchmal ist das auch etwas blöd, da es nicht immer nur um Irrelevantes geht. Leider vergesse ich aber von Zeit zu Zeit auch auf Privatnachrichten zu antworten. Weiter schenke ich meistens nur den News Beachtung, die mich interessieren. Das sehe ich nicht nur als positiv an, da so der allgemeine Überblick über das Weltgeschehen verloren gehen kann.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Langeweile bedeutet für mich, dass ich nicht wirklich etwas zu tun habe oder zu tun haben will. Langeweile kann aber auch auftreten, wenn einen das, was man gerade macht, nicht genug interessiert.

15. Kannst du Langeweile geniessen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Nein. Grundsätzlich habe ich lieber etwas zu viel los, als dass ich mich langweile. Wenn mir langweilig ist, lenke ich mich mit irgendetwas ab. Das Wort ist für mich schon negativ gefärbt. Etwas das mich nicht interessiert, mich also langweilt, kann ich nicht geniessen.

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Wenn ich viele Pendenzen offen habe, fällt es mir oft schwer geordnet vorzugehen. Wenn ich mit der Abarbeitung eines Bereiches beginne, kommen mir häufig andere Pendenzen in den Sinn. In diesen Situationen neige ich dazu, diesen Gedankengang aufzunehmen und mich einem anderen Thema zu widmen. Gedankengänge dieses Themenbereiches können zum nächsten führen. Nach dem Abarbeiten einiger unerledigter Angelegenheiten merke ich, dass ich eigentlich bei einem anderen, offenen Thema begonnen habe. Aus diesem Grund muss ich meine To-Do's immer irgendwo aufgeschrieben haben, um am Ende alles auch wirklich zu erledigen. Ich versuche mich zu ermahnen, einen Aufgabenbereich nach dem anderen abzuschliessen. Damit ich die Gedanken zu anderen Pendenzen nicht vergesse, notiere ich sie stichwortartig.

Interview 4

Diese Person ist männlich, 25 Jahre alt und gerade frisch Vater seiner ersten Tochter geworden. Er arbeitet in der Pflege, hat noch einen Zweitjob und eine höhere militärische Ausbildung hinter sich. Das Interview wurde schriftlich ausgefüllt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Das bedeutet für mich wenn ein Sinn überlastet ist z.B. verschiedene Geräusche die ich nicht zuordnen kann .

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Bei einer Taktischen Übung im Militär welche für denn kommenden WEF- Einsatz geplant wahr und nicht funktioniert hat.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Als meine Tochter auf meinen Bauch eingeschlafen ist.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Wenn verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen nach meinen Entscheidungen fragen.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Hmm...

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Unterschiedlichen da ich nicht mehr Rauche, muss ich eine Tätigkeit machen z.B. Raus gehen, Freundin Anrufen oder ein Spiel spielen (zocke)

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Beim Hören von musik, z.B. gehe ich mit den Patienten in den Wald und höre ruhige klassische Musik.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Finde ich nicht eine Überflutung ist für mich immer noch etwas was zuviel auf ein einschlägt.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Wenn mann zu lange in dieser Überflutung ist wir ein Tunnelblick immer wie stärker.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Entspannende Musik, schöne Bilder von der Natur, ein warmes Bad. Weil ich es genieße es beruhigt mich.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Das Kreischen / weinen meiner Tochter, weil es stört, es ist ein nerv der wie extrem schmerz und mich zwingt zu handeln. (Schwierig zum erklären)

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Eher Geistig da es mich nervt psychologisch Stresst.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

ALLE Werbung weg dann ist es ertragbar :D. Schwirig zu beantworten da ich versuche so kompinations app welche mir die wichtigen sachen anzeigt anstatt 100 verschiedene app und Email las ich mir das zurecht filtern via app

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Einen geistigen Zustand der kurz anhält um abzuwägen was man als nächstem Tun will.

15. Kannst du Langeweile genießen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Manchmall wenn es die Umstände zulassen. Zurücklehnen und genießen.

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Einatmen – ausatmen. Alle Ruhig stellen und dann schritt für schritt entscheidungen Treffen.

Interview 5

Diese Person ist weiblich, 25 Jahre alt und im Journalismus tätig, ihre Heiratspläne für den Sommer sind gerade eines der wichtigsten Themen in ihrem Leben. Das Interview wurde schriftlich ausgefüllt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Reizüberflutung kenne ich eigentlich in diesem Sinne nicht. Beziehungsweise, nehme diese nicht als solche wahr. Ich mag es, von meinen Gedanken abgelenkt zu werden und ständig Musik oder einen Podcast zu hören oder gar fern zu schauen. Ich denke oft viel zu viel nach, und Reizüberflutung hilft mir gegen Grübeln.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Schwierig zu sagen...

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Wenn alles erledigt ist, beispielsweise alle Rechnungen bezahlt, alle Dinge auf der To-Do List erledigt (von Badezimmer putzen bis hin zu Fitness) und ich dann die Seele baumeln lassen kann, dann fühle ich mich pudelwohl.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Wenn jemand weint. Ich weiss nie, wie ich reagieren soll, um jemanden zu trösten.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Komplette Hilflosigkeit. Ich bin ein Kontrollfreak. Und wenn ich merke, dass mir die Situation entgleitet und ich etwas nicht mehr kontrollieren kann, das ist für mich das grösste Problem.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Wie gesagt, wirkliche Reizüberflutung kenne ich nicht. Für mich sind berufliche Situationen eher das, was ich aus dem Kopf kriegen muss. Als Videojournalistin bin ich sehr nahe an tragischen Schicksalen von Menschen. Beispielsweise wenn jemand mit dem Motorrad verunfallt, sind wir ziemlich bald an der Unfallstelle. Wir sehen blutige Bilder wie Hirnmasse, die noch an den Trümmerteilen klebt. Das zu verarbeiten, ist nicht immer einfach. Da hilft mir am

besten Serien schauen oder bspw. Mit Freunden einen Eishockeymatch schauen. Darüber sprechen bspw. Mit dem Partner ist natürlich auch sehr wichtig.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Siehe oben. Wenn ich etwas verarbeiten muss oder meine Gedanken gerade zu laut sind, dann lenke ich mich ab.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Ja. Hilft mir oft über eine kleine Panikattacke hinweg.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Wenn ich mich leer fühle, schaue ich fern. Ich drücke am Handy herum, schreibe Whatsapps. Das hilft.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Bspw. Instagram. Was man noch alles erleben könnte. Oder Pinterest, wie unsere Hochzeit aussehen könnte... Oder Autoscout, da ich auf der Suche nach einem neuen Auto bin.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Stille. Ich mag das nicht, dann muss ich mich mit mir selbst beschäftigen.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Körperlich nur indem, dass ich ungesund esse. Geistig eher, ich bin gestresst, fühle mich restless. Durch Sport habe ich das aber gut im Griff.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Das ist quasi mein Job. Für mich zählt natürlich vor allem, ob es meine Region betrifft. Sofern es dies tut, ist es für mich relevant. Falls es nicht regional für mich relevant ist, priorisiere ich je nach "Schwere" der News. Social Media wiederum ist für mich mehr Hobby, als relevant. Da scrolle ich durch, lache ab den Memes und falls jemand etwas postet, was eine Story für Tele M1 sein könnte, mache ich einen Screenshot und maile den an die Redaktion.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Gibt es nicht... Langeweile bedeutet, nichts zu tun zu haben. Das mag ich nicht und gibt es quasi nicht in meinem Leben.

15. Kannst du Langeweile geniessen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Nein. Ich bin nicht der Typ, der rumsitzt. Ich bin die rastlose, der Wirbelwind, will immer etwas zu tun haben. Wenn ich mal nichts zu tun habe, schaue ich Netflix oder organisiere ein spontanes Treffen mit Freunden – oder treibe Sport.

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Genau in so einer Situation war ich kürzlich. Unsere Hochzeit im Juli steht an, das gibt viel zu tun. Dann habe ich ein Angebot von Ringier gekriegt. Ich liebe meinen Job hier bei Tele M1, und musste dann abwägen, was ich tun will. Ich habe mich zwar gefreut über das Angebot, aber gleichzeitig mit der Hochzeit die ansteht – und natürlich die Playoffs in der Eishockey Swiss League, für die ich ca. 2-3 Mal die Woche an einen Match reise, hatten ich meinen Terminplan schon prall gefüllt und eigentlich gar keine Zeit für eine so schwerwiegende Entscheidung. Nun ja. Meine Gedanken kreisten die ganze Zeit um diese Frage: was soll ich tun. Ich fühlte mich überforderet, alle meine Freunde haben versucht mich zu beraten, manchmal habe ich mich dann aber auch einfach abgelenkt. Ich habe schlecht geschlafen, einfach aus Angst, mich falsch zu entscheiden. In meinem Kopf habe ich nonstop Pro/Conralisten geschrieben.

Interview 6

Diese Person ist männlich, 32 Jahre alt und ein Slam Poet. Er ist kulturell sehr differenziert engagiert, er ist unter anderem auch Musiker und Organisator verschiedener Slam Poetry Anlässe. Das Interview fand mündlich in einem Restaurant / Bar statt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Das ist noch schwierig zu sagen. Ich glaube, Reizen sind überall in der Welt und Überflutung ist wahrscheinlich schon negativ gemeint. Wahrscheinlich ist ein Moment, indem man zu viele Reize auf einmal rezipiert. Und ich nehme an, dass es einerseits mit der Aussenwelt zu tun hat, was man alles grad aufnehmen kann aber andererseits ist ja auch sicher die Innenwelt eine sehr wichtige Perspektive. Wie viel lässt man überhaupt zu und es sind sicher auch eigene Fähigkeiten, bei denen man Reize nicht zulassen kann und sich abgrenzen kann. Darum hat Reizüberflutung immer mit beiden Faktoren zu tun. Die Aussenwelt mit was einem bombardiert, mit Reizen, die sich aufdringen gesehen zu werden aber selbst auch, wie setzt man sich dem aus. Ich merke es, wenn ich im Schreibfluss bin. Ich kann in einem Kaffee sein und dann nehme ich enorm viele Reize auf einmal auf und plötzlich habe ich Ideen und gebe mich ins Schreiben eines Textes und dann ist die ganze Welt plötzlich ausgeblendet, obwohl noch die gleiche Menge an Reizen vorhanden ist. Das ist die Innenperspektive, in welchem Modus man sich selber gerade befindet. Und ich glaube, die Verführung von Online, die sicher einer der grössten Teile von Reizüberflutung darstellt, dort drängt sich einem alles auf und sobald man online ist, hast du all diese Reize aber du bist auch im Modus diese Reize zu erhalten.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Ich bin, glaube ich einer, der das noch mag. Viele Dinge, mittendrin sein, vieles auf einmal zu erleben. Ein Beispiel: Vorgestern sass ich im Zug, es war eine Pendlerverbindung, und ich musste einen Text schreiben. Aber in diesem Zug war irgendwo ein Kind, ein Kind das richtig herumgeschrien hat. Ich habe wahrgenommen, dass sich sehr viele Leute um mich herum, absolut genervt haben. Also, nicht wirklich laut aber man hat's gemerkt. Und ich hab's aber richtig toll gefunden, es passiert halt was, auf das andere Menschen reagieren, und ich fand das einfach spannend, wie andere

darauf reagieren. Ich finde eben, dass Kinder doch da sind um zu schreien, was sollen Kinder sonst tun, das ist doch ihre Funktion. Ich finde das einfach auch spannend, wenn vielen passiert! Und online, es gibt halt so Momente, wenn ich auf YouTube bin und dann vergisst du völlig die Zeit, schaut Video um Video um Video und merkst dann, dass es viel zu spät ist. Aber da bin ich auch nicht überfordert, aber man hat sich dann so verloren, nicht in einer Reizüberflutung sondern in Content, den ich schaue, weil es spannend ist. (...)

Es ist eben auch positiv, ich habe bei mir einen Discoraum und mit einem Kollegen zusammen machen wir dort immer Musik. Wir haben sehr viele Synthesizer aufgestellt, aber andererseits experimentieren wir auch sehr viel mit Lichtinstallationen. Gerade jetzt haben wir eine Diskokugelinstallation, die sehr viel Licht wirft, parallel haben wir noch zwei drei andere Dinge, die sich bewegen, wir haben eine Gesichtsmaske vor ein Strobolicht gehängt, bei der die Augen immer hervorblitzen und wenn wir noch die Nebelmaschine reinstellen, hat es enorm viele Strahlen. Es passiert in dieser Installation sehr viel, wir haben noch einen Spot, in die sich die Diskokugel manchmal reindrehen. Wir haben eine Verkettung von vielen passierenden Zufälligkeiten gemacht und manchmal ist es einfach zu schön, etwa um drei Uhr morgens, irgendjemand macht Musik, und man liegt dort und schaut in die Übermenge an Reize und man kommt in einen Fluss hinein, weil man sich irgendwann auf einzelne Details fokussiert. Wir haben die Installation jetzt schon zwei Monate und ich entdecke immer wieder neue Arten, wie das Licht reagiert und widerspiegelt. Das ist spannend, in der Menge der Reize kleine Details zu finden. Versuche ich mich auf den Raum als Ganzes zu konzentrieren, dann wird der wiederum zu einem Gesamtreiz.

Warst du noch nie von Reizen überfordert?

Naja, ich denke, ich hatte mit achtzehn ein selbstdiagnostiziertes Burn Out. Und ich denke im Selbstschutz habe ich einen Mechanismus entwickelt, der mich vor Stresssituationen bewahrt, oder der mich diese geniessen lässt. (...)

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Mein Discoraum, wenn jemand ganz langsamen Sound macht, die drehenden Lichter, dazu kann ich einschlafen. Ein schweben in der Reizüberflutung. Mit einem weiteren Kollegen schreibe ich Berichte über Orte, die wir absolut nicht verstehen. Wir waren zum Beispiel auf einer David

Hasselhof Kreuzfahrt, oder Sextourismus in Thailand, wir waren zwei Tage mit Pokemon Go Spielenden unterwegs. Letzens waren wir im Tropical Island, eine Halle in Berlin, die Badeurlaub vorspielt, es war 27 Grad warm. Es war eine totale Reizüberflutung, alles voller Kinder. Aber dort waren wir in der Saunalandschaft und in einem Solarium, man liegt einfach zehn Minuten lang dort und lässt sich von Wärme bestrahlen und das war extrem beruhigend. Und ein zweites Moment, der mir gerade einfällt war letzte Woche, mit meinem Bandkollegen, zusammen haben wir eine Hütte im Tessin gemietet und haben uns dort nur auf unsere Musik konzentriert. Wir waren sehr, sehr produktiv, aber in dieser Produktivität auch sehr ruhig. (...)

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Das Problem als Künstler ist, dass ich einfach alles interessant finde. Ich denke gerade im öffentlichen Raum gibt es Situationen, in die man reingeworfen wurde, für die man aber nicht in der Stimmung ist. (...) Es ist eine Modusfrage, manchmal mag man es einfach nicht ertragen.

Was überfordernd sein kann, sind Situationen, in denen die Kommunikation fehlschlägt. Durch mein soziokulturelles Studium, komm ich dann oft auch in ein forschendes Stadium und versuche herauszufinden, wie ich die Kommunikation wieder richten kann.

Aber jetzt erinnere ich mich an eine Situation: Ich organisiere eine Liga von jungen Slam Poeten, und in einem Jugendtreff hatten wir eine Vorrunde, und ich war ja selbst sechs Jahre lang Jugendarbeiter und dann komm ich da rein, zum ersten Mal in diesen Jugendtreff. Und die Jugendarbeiterin, die diesen Treff betreut, war schnell da um mir alles zu zeigen. Und der allererste Satz, den ich zu ihr sage, war irgendetwas ironisch abschätzig gemeintes über Jugendliche, mit dem Hintergedanken, ich war ja selber Jugendarbeiter, aber sie hat das absolut nicht ironisch aufgefasst und hab dann gemerkt, sie hält mich jetzt einfach für arrogant. Und egal was ich gesagt habe, ich blieb in dieser Rolle. (...) Es war einfach schrecklich, die Situation der missglückten Kommunikation, man begreift es, kann aber nichts dagegen tun. (...) Oder Schriftzeichen in einem fremden Land auf Ortschildern, die man nicht lesen kann.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Bei Klängen fällt es mir immer wieder auf, es gibt einfach Frequenzen, die im Ohr schmerzen. Farben bin ich gar nicht empfindlich, vielleicht wenn gewohnte Lebensmittel plötzlich

anders gefärbt sind. Oder ganz schlimm, wenn Dinge diese Haptik haben, die einem Hühnerhaut geben, Schleifpapier auf Stein. Gummige Dinge, die man nicht auseinandernehmen kann, aber irgendwie gehören sie auch nicht zusammen. Haptisch unfassbare Dinge. Temperatur ist auch etwas kritisches, Heissgetränke.

Gibt es Sinneseindrücke, die du echt schön findest?

Hier denke ich an Farben! Schöne Landschaften, ein Film mit schön komponierten Bildern. Dort drin könnte ich mich verlieren. Ganz feine Materialien, die einfach schön zu berühren sind, zum Beispiel: die Etiquette in Kleidung. (Holt die völlig verfusselte Etiquette an seinem T-Shirt hervor) Geschwindigkeit kann auch beruhigend sein, vor allem die Geschwindigkeit von langsam zu schnell. Heute am Bahnhof hatte ich eine Viertelstunde Zeit zum Bus zu kommen, da habe ich Musik angemacht, und habe versucht so langsam wie möglich zum Bus zu gehen. Zu Pendlerzeiten richtig langsam durch die Masse zu gehen, das mache ich sehr gerne. Der Kontrast der Langsamkeit zum Schnellen, im Langsamen finde ich Entspannung. (...) Möglichst nichts zu tun, das finde ich richtig beruhigend, manchmal gönne ich mir das. Manchmal hab ich einfach das Gefühl, jetzt muss ich mal so richtig langsam gehen. Wenn man Dinge schnell erledigt, dann nimmt man doch viel eher Reize auf.

Müssen sich die Bilder bewegen?

Ich denke, ich spreche vor allem auf Bewegung an. Muss aber nicht sein.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Möglichst nichts zu tun, das finde ich richtig beruhigend, manchmal gönne ich mir das.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Mein ganzes Leben ist eine Ablenkung von Dingen, die ich tun sollte. Manchmal ist die Ablenkung auch richtig produktiv, manchmal entsteht da richtig viel. Manchmal steckt man in einer Situation und merkt dann plötzlich, dass einem das helfen könnte. (...)

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Umso mehr Reize es gibt, desto mehr Input habe ich, mit dem ich arbeiten kann.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Ich kann mir vorstellen, dass wenn man eine Leere in sich spürt, zum Beispiel nach dem Ende einer Beziehung, dass man sich dann sehr aktiv in Reizüberflutung stürzt. Gerade weil man die Leere nicht aushalten kann. Und in der Reizüberflutung sucht man verzweifeln nach etwas, das einem was gibt, aber man findet nichts, weil man die Leere in sich trägt.

Kannst du Leere aushalten?

Ich genieße es richtig. Ich leide wenig in meinem Leben.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Ich weiss nicht, ob ich dem Tagträumen sagen würde. Es ist mehr ein kreatives Vernetzen von Ideen, die ich produktiv für meine Texte brauche. Jedes abschweifen aus der Realität ist ein potenzieller spannender Text.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Backstages von Slams, so jüngere Slamer reden eben über die genau gleichen Themen, die ich vor Jahren durch hatte. Diese, so oft geführten, Diskussionen langweilen mich manchmal einfach.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

[Antwort ist in Frage 5 enthalten]

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Ich bin völlig verloren. Pushmitteilungen habe ich alle ausgeschaltet, dafür schaue ich jetzt immer aufs Smartphone. Das spannende ist sich die Feeds, Streams sich so zurecht zulegen, dass eben nur Spannendes reinkommt. (...) Ich habe auch damit angefangen, wenn irgendein wieder nicht relevanter Beitrag einer Person auftaucht, dieser Person zu deabonnieren, oder einzustellen, die Beiträge dieser Person zu verbergen. Wenn man das ein bisschen konsequent durchzieht, dann bleibt das Streaming spannend. Ich denke, ich habe überall interessante Streams, weil ich Zeitungsberichte sehe, mir interessante Berichte von Freunden vorgeschlagen werden, denen ich vertraue, dass sie gute Berichte sharen. Natürlich kann Instagram Zeit fressen,

weil man viel zu lange Stories anschaut, aber ich habe nicht das Gefühl, dass es komplett nutzlose Zeit ist, weil ich doch sagen kann, dass jeder dritte Beitrag mir was gebracht hat. (...)

Wie entscheidest du, was relevant und was irrelevant ist?

Ich habe einfach meine Leute, denen ich vertraue, dass sie spannende Beiträge teilen und meistens, wenn ich einen Link in meinen Feeds sehe, ist es jemand von diesen Leuten. Dann vertraue ich dieser Person einfach. Und dann habe ich Zeitungen abonniert, bei denen ich die Headline lese und abschätze, ob mich das Thema grundsätzlich überhaupt interessiert. (...)

Liest du viel?

Nein. Ich habe immer sehr wenig gelesen, vor allem Romane. Ich dachte immer, wieso ich in eine andere Welt eintauchen sollte, wenn doch diese hier so spannend ist. Ich habe immer mehr Sachbücher gelesen. (...) Solche Texte finde ich viel inspirierender, als zum x-ten Mal zu lesen, wie sich ein Liebespaar fast gefunden hätte. (...)

Noch zu vorhin:

Wenn ich Dinge poste, dann muss dieser Post irgendwie einen Mehrwert mit sich bringen. Leute, die ich deabonniere, sind Menschen, die sich einfach nur selber inszenieren, solche, die eigentlich private Erinnerungen auf Instagram veröffentlichen.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Ich habe sie einfach viel zu wenig. Ich hatte mal eine Hypothese, die hab ich immer noch, und zwar, dass viele gute Dinge aus Langeweile entstehen können. Ich habe das Gefühl Kleinstädte sind darum für die eigene Art spannend, wenn es langweilig ist. Weil die Menschen das Gefühl bekommen, dass sie doch etwas machen müssen. (...) In der Langeweile der Kleinstadt lernt man produktiv zu sein. Man ist selber für seine Unterhaltung zuständig. Die Langeweile hat einen guten produktiven Charakter. (...) 2017 versuchte ich aktiv dieser Hypothese nachzugehen und habe durch eine Facebook Suche die langweiligsten Orte in Europa gesucht. Dann habe ich alle Vorschläge in einen Topf gesteckt, blind gezogen und bis fünf Tage dort hin. Gelandet bin ich in Öland, eine Insel bei Schweden, sie ist bekannt für Vogelinteressierte Rentner. Ich reiste aber in der Nebensaison hin. (...) Dort entstanden so viele Texte!

15. Kannst du Langeweile genießen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

[Antwort ist in Frage 14 enthalten]

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Was ich richtig kenne, ich das Versinken im Fluss vom Produzieren. Es ist schön, zu merken, dass man es schafft, sich völlig zu konzentrieren und einen Fokus zu haben. Ich bin einfach in diesem Fluss drin. Der Fluss, es gibt nur die Möglichkeit, dich treiben zu lassen bis man wieder herauskommt. Vielleicht ist es auch ein Free Fall Tower, man geht hinauf und man weiss nicht, wann er hinunterfällt, aber sobald er fällt, bleibt einem nichts anderes übrig, als zu fallen bis man unten ankommt. In diesem Fall entsteht alles.

Kannst du dich im Fall bewegen?

Es kommt darauf an, manchmal passiert einfach was gerade passiert. Manchmal bricht man es aber auch auf.

Etwas sehr lineares?

Im Moment des Machens ist das auch so, dann geht es einfach vorwärts. Beim Überarbeiten passiert es dann schon, dass etwas neues entsteht. (...) Bevor ich anfangen, lege ich mir meistens eine Struktur fest. (...) Einschränkung ist das, was das Kreative erst öffnet. Erst in konkreten Rähmen, kannst du dich richtig entfalten. (...) Konzepte zu entwickeln, ermöglicht einem sich kreativ zu öffnen. Abzustecken, was man darf, kann sehr beflügelnd sein für die Kreativität. (...) Wichtig ist, dass man sich für etwas entscheidet, gar nicht im Anspruch, das es die beste Entscheidung für das beste Produkt sein muss. (...) In der Begrenzung lernt man neu zu denken. Das Reduzieren vom Fokus, auf das was mich interessiert, ist meine Methode mit Reizüberflutung umzugehen. Durch ein Konzept, dass ich mir selber setzte. Ich begeben mich oft in eine beobachtende Rolle und nehme mich so aus der reizüberflutenden Situation selber. (...)

An dieser Stelle war das Interview eigentlich beendet und er entschuldigte sich kurz auf die Toilette. Als er zurück kam, hatte er einen Nachtrag für mich:

Was richtig hilft, ist Dinge aus dem Smartphone auszulagern. Ein Notizbuch, eine richtige Kamera. Der Fokus liegt dann auf diesem Gerät für diese Funktion. Und es ist für mich etwas anderes, mit der Kamera um den Hals

herumzulaufen und zu fotografieren. Das Smartphone das alles kann, muss eingeschränkt werden.

Die Reizüberflutung ist da, wir haben ja schon von Innenperspektive und Aussenperspektive geredet und Opfer von Reizüberflutung zu werden, hat ja auch mit dem Gefühl zu tun, dass man alles muss mitbekommen. Und ich denke, was in der heutigen Kultur fehlt, ist Demut. Das Wissen darum, dass wir Menschen sind, die nicht alles können, nicht alles können müssen, nicht alles wissen müssen und einfach fehlerhaft sind. Eine Kultur zu Demut, in der man sich selber eingesteht, ich muss gar nicht überall dabei sein. (...) Wenn man diese Demut entwickelt, das Angebot der Reizüberflutung besteht zwar, aber ich kann ruhig ablehnen. (...) Wir haben auch diese Kultur, in der jeder zu allem eine Meinung haben muss, und ich bin völlig okay damit, einfach mal zu sagen, dass ich darüber nichts weiss.

Interview 7

Diese Person ist weiblich, 24 Jahre alt und Studentin der Rechtswissenschaften. Sie arbeitet nebenbei als Tanzlehrerin und ist in ihrer Freizeit kreativ tätig. Mit etwa 21 Jahren zog sie in die Grossstadt für einen Neuanfang. Das Interview wurde schriftlich ausgefüllt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Wenn viele Reize wie beispielsweise viele Gefühle aufeinandertreffen, man damit nicht mehr klarkommt und es schlussendlich zu einer Überflutung dieser Gefühle kommt.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Es war Prüfungsphase an der Uni, ich hatte sehr viele Prüfungen und es lastete viel Druck auf mir. Zu dieser Zeit befand ich mich auch nicht gerne unter vielen Menschen. Zudem gab es auch einige persönliche Probleme, auf die ich aus persönlichen Gründen nicht weiter eingehen möchte, welche mir auch recht zu schaffen gemacht haben. Ich würde diese Situation eine Reizüberflutung nennen, da sehr viele Gefühle aufeinandergetroffen sind.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Das ist eine sehr schwierige Frage, wie ich finde. Mich beruhigt es allgemein, wenn ich etwas mache was mich erfüllt, wie beispielsweise meiner Leidenschaft, dem Tanzen, nachgehen.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Wenn ich merke, dass die Gesellschaft etwas von mir erwartet, obwohl ich in diesem Moment noch nicht dazu in der Lage bin und mich somit unter Druck gesetzt fühle.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Sehen, hören und evtl. dazu noch riechen. Bspw. wenn ich Stress habe, um den Bus zu erwischen, es aber schaffe und in diesen muffelig überfüllten Bus einsteige, wo auch noch gefühlte zehn Kinder rumschreien. Schrecklich.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Ich versuche runterzukommen, mich neu zu sammeln und

evtl. etwas machen was mir gut tut. Manchmal ist es ein gemütliches Bad nehmen und Zeit für mich haben, manchmal brauche ich aber auch mehr Aktivität und gehe unter Menschen und gehe tanzen.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Wenn ich beispielsweise traurig oder einsam bin, versuche ich mich genau mit den entgegengesetzten Reizen abzulenken. Es braucht zwar ein bisschen mehr Überwindung, aber sobald ich dann unter Menschen bin und Spass habe, geht es mir automatisch besser. Darum auch das Tanzen.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Natürlich! Spontan kommt mir die Situation in den Sinn, wenn einfach alles sehr gut läuft, man gute Neuigkeiten bekommt, allgemein schon gut gelaunt war, die Sonne draussen scheint, man Lust hat unter Menschen zu gehen und sich auf etwas freut, was noch kommen muss und darum auch sehr aufgeregt ist. Eine völlige Reizüberflutung von vielen positiven Gefühlen und Sachen.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Bei einer Reizüberflutung treffen viele Sachen oder Gefühle aufeinander, wobei das Gefühl der totalen Leere für mich bedeutet, eben gerade nichts mehr zu fühlen. Das Gefühl der totalen Leere kann bei mir nach einer schlimmen negativen Reizüberflutung kommen. Da ist mir dann für einen Moment alles egal und ich fühle mich leer. Ähnlich wie bei einem Kurzschluss. Elektrische Spannung und dann nichts.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Ein schöner Tag, innerliche Ruhe und Gelassenheit. Da geht es mir einfach gut.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Totale Wut oder herablassende und toxische Menschen, da diese mich auch wütend machen. Ich bin ein eher sensibler und gelassener aber manchmal auch temperamentvoller Mensch. Ich komme mit vielen Gefühlen und Reizen zurecht. Wut bringt mich jedoch völlig aus dem Gleichgewicht.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Ich würde sagen eher geistig. Es kann auch körperliche Reizüberflutungen geben, diese sind meiner Meinung nach aber auch immer mit geistigen Reizen verbunden.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Allgemein schaue ich mir meistens nur Sachen an, die positive Gefühle in mir auslösen, folge auf sozialen Medien nur Menschen oder Seiten die mich inspirieren, lese Nachrichten aus der Welt nur von ernsthaften Seiten und habe Pushmitteilungen nur bei Apps aktiviert, die für mich wichtig sind. Alles andere interessiert mich nicht sonderlich und ich bin nicht unbedingt ein Fan von Medien, die nur Panik, Groll oder Fake News verbreiten. Somit sind diese Sachen für mich irrelevant und filtere sie aus.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Nicht wissen was man machen könnte, da man auch auf nichts wirklich Lust hat.

15. Kannst du Langeweile geniessen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Nicht immer. Es gibt aber auch gewisse Momente, bei denen ich aus lauter Langeweile ein bisschen zu "spinnen" anfangen (verrückt werde) und plötzlich einfach los tanzen und los singe. Das ist meistens sehr erfrischend.

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Totales Chaos. Vor lauter Stress und Druck sehe ich das Wesentliche nicht mehr, weiss nicht mehr wo ich anfangen soll und bin total überfordert. In solchen Momenten schreibe ich mir alle Gefühle oder eine Liste von Entscheidungen, die ich treffen und Sachen, die ich erledigen muss auf und kann so meine Gedanken auch wieder neu ordnen.

Interview 8

Die Person identifiziert sich als nichtbinär, ist 24 Jahre alt und studiert Englisch im Hauptfach. Er absolvierte ein Auslandssemester in den USA und beschäftigt sich viel mit der Genderthematik. Das Interview fand mündlich in einer Bar statt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Etwas nervendes, vor allem Vorlesungsräume mit all den Laptopgetippe. Ich habe gemerkt, wenn ich selbst am Laptop bin, dann stört es mich weniger, weil ich bin ja selbst am Töne von mir geben. Aber es macht mich richtig aggressiv, weil du kannst einfach nichts dagegen tun. Ich kann ja nicht einfach den Anderen sagen, sie sollen aufhören Notizen zu machen.

Ist es das monotone Geräusch, das dich stört?

Ja. Also eigentlich nein. Weil wenn ich selbst mache, dann habe ich das Geräusch selbst generiert. Von Anderen kann ich das Geräusch nicht kontrollieren. Es passiert einfach und ich weiss nicht wann es das nächste Mal passiert. Ich kann nicht wissen, wie es klingen wird sondern es ist einfach ein Getippe, wo von überall her kommt und vor allem (stopp) nein, in ganz grossen Räumen stört es mich weniger, als wenn ein kleine volle Räume sind

Sind vor allem Töne für dich Reizüberflutung?

Ja. Ich glaube, es ist meistens so. Viele Töne auf einmal gehen gut, aber wenn ich nicht weg kann.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Ich weiss nicht, ob das unter Reizüberflutung geht, es ist vielleicht Platzangst. Wenn es warm ist, viele Menschen um mich herum sind und wenn ich noch dazu wenig gegessen habe. Da muss ich einfach raus, sonst raste ich aus... oder ich werde ohnmächtig. Einfach Wärme mit engem Kontakt und vor allem, wenn ich dazu noch stehen muss, sitzend ist es viel angenehmer. In New York, die Subways, dort habe ich es am meisten gemerkt.

Wie hast du gemerkt, dass es dir unangenehm ist?

Ich habe Probleme mit der Atmung bekommen, dann hat mein Körper ständig von warm zu kalt gewechselt und irgendwann höre ich nur noch dumpf.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Vor zwei Tagen, die Sonne schien. Ich sass zwei Tage lang einfach am offenen Fenster in der Sonne. Das war das beruhigteste und angenehmste seit Tagen.

Sonne, keine schwere Winterkleidung, es war einfach sehr gemütlich. Es hat ein bisschen gewindet, ich konnte frische Luft atmen, ich konnte meine Musik hören und lesen.

Was hast du für Musik gehört?

Ich denke es war Indie. Ehrlich gesagt die Relax Playlist auf Spotify. Etwas ruhiger mit Gitarrengeklimper.

Hatten die Farben auch eine beruhigende Wirkung?

Ja, eher das warme Licht.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Viele! Generell neue Menschen kennenzulernen, es ist einfacher wenn Leute mich ansprechen aber ich habe richtig Probleme damit, auf Menschen zuzugehen.

Grössere Gruppen, wenn ich nicht viele davon kenne.

Weil sie so gross auf dich wirken?

Es ist mehr das Fehlen eines Anschlusspunktes. (...) Eine Gruppe, in der sich alle gut kennen, dass ist am schlimmsten. (...) Wenn sich alle nicht kennen, dann ist es viel lockerer.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Kinder. Das Geschrei von Kindern, vor allem wenn kein ernsthaftes Problem vorhanden ist, das Quengeln. Oder das Kreischen beim Spielen.

Dinge zum Berühren, die schleimig, oder nicht unbedingt schleimig sind, so undefinierbar eben.

Oder auch Texturen von Kleidung, so feine Sachen, die sich beim Tragen wie ein Wasserfall anfühlen. Als hätte man nichts an.

Steinmauern, fährt man mit dem Auto eine Strasse den Berghinauf und an der Bergseite befindet sich eine Steinmauer, das kann ich einfach nicht anschauen. Vielleicht ist es diese Maserung, die sich zu schnell bewegt. Das habe ich seit ich klein bin. Etwas sehr spezifisches vielleicht: Manchmal gibt es in Restaurants Fleisch an brauner Sauce und manchmal ist in dieser Sauce etwas Orange-oder Mandarinensaft drin. Und diese Kombinationen bringt mich zum Erbrechen. (...) Zitrus-sauer in einem Gemisch ist schlimm.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Zeit alleine und eigentlich würde ich nicht sagen Ruhe, weil meistens höre ich dann Musik. Ich brauche dann kontrollierte Reize, wie Musik, die ich bestimmen konnte. Wichtig ist, keine Menschen!

Kontrolle über die Reize ist wichtig, es können trotzdem viele Reize auf einmal sein. Es ist wichtig, dass es nicht mir passiert sondern ich passiere ihm. Ich suche es mir aus, es ist kein Umstand. Ich versuche immer den Ort zu verlassen und sowieso bin ich meistens am Musik hören. (...)

Ist Musik deine Erholung?

Ein Teil davon. Ich meine, ich höre fast immer Musik, nicht nur dann wenn ich Erholung von Reizüberflutung brauche. Ich habe das Gefühl es ist vorbeugend, dass ich immer Musik habe. So lasse ich Reizüberflutungen gar nicht zu, es geht gar nicht das ich alles höre, was mich überfluten könnte.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Also, ich prokrastiniere sicher viel. Es ist nicht mal aktiv, es passiert einfach. Ich lese etwas für die Uni und plötzlich stehe ich in der Dusche. Ich habe auch schon meine ganze Wohnung geputzt, weil ich gemerkt habe, ich muss etwas machen, aber das was ich machen sollte, geht nicht.

Wieso geht's nicht?

Keine Ahnung. Es ist als würde ich an eine Wand rennen. (...) Früher habe ich die Legoschachtel hervorgeholt und alle ineinander gesteckte Teile auseinandergenommen. Ich habe immer ganze Legokreationen in die Schachtel gelegt und sie später, wenn ich nichts zu tun hatte, wieder auseinandergenommen und nach Farbe und Teilen sortiert.

Findest du, dass dies meditativ ist?

Kann gut sein. Oder Farbstifte in der Farbschachtel sortieren. Es gibt einem was zu tun und man erreicht etwas in kurzer Zeit, es bringt vielleicht nichts für deine eigentliche Aufgabe, aber man hatte zu tun. Und ich bin jemand, ich muss meine Hände beschäftigen. Wenn ich herumsitze und nichts mache, dann werde ich nervös.

Solch meditative, monotone Tätigkeiten können unserem Gehirn eine Pause bringen.

Ein simpler Task, macht Sinn.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Wenn sie gezielt ist und einem Zweck dient. Sagen wir, jemand überflutet sich mit Tönen, dieser jemand sollte doch dann ruhig werden. Wie ein Vakuum. Es sind so viele Geräusche, du kannst gar nicht anders, du kannst nicht anderes mehr denken, du kannst Pause machen von allem.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Ich meine, es sind wie zwei Enden des gleichen Spektrums. Nichts und alles, und ich habe das Gefühl es kann den gleichen Effekt haben. Du hast so viel, das dich stimuliert, dass es überwältigend wird oder du hast nichts, und das ist auch überwältigend. Denn alles was du machen könntest, bist nur du selber. Die einzigen Reize, die du bekommen könntest, könnten von dir kommen.

Was meinst du, welches davon ist schlimmer?

Ich würde sagen, auf eine kurze Zeit hinaus, die Reizüberflutung und auf eine lange das Gefühl der totalen Leere. Du hast nichts, absolut nichts, das dich stimuliert. Wir leben doch von Stimulation.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Also ich tagträume viel. Ich frag mich nur wieso... Wahrscheinlich durch Musik. Ich kann gut drei Stunden im Auto sitzen, Musik hören und dazu etwas tagträumen. Ich habe nicht das Gefühl, dass es ein Reiz ist, der das auslöst. Sondern mehr ein Reiz, der mich von anderen Reizen isoliert und mir das Tagträumen erst ermöglicht. Ein bekannter Reiz, in dem ich weiss was wann passiert, da kann ich das ausblenden. Ich glaube mit anderen Reizen funktioniert das nicht. Rein nur durch Geschmack oder Fühlen, ich denke es kann nur Erinnerungen auslösen. Ich brauche eher einen Blank Space, in dem ich das weiterverarbeiten kann und das habe ich meist nur mit der Musik, weil ich sonst ohne Musik ständige andere Geräusche habe, die mich ablenken könnten.

Tagträumen muss einen Rahmen haben. Manchmal wenn ich einen Text lese, ist das Lesen dieses Textes so monoton, dass ich nebenher noch etwas anderes im Kopf hatte, aber ich habe genau bemerkt, dass ich lese und im Buch weiterblättere. Ich habe nicht wirklich viel aufgenommen. Aber es war monoton genug, dass ich den Rahmen hatte, zu tagträumen. Ich habe die Wörter angeschaut, aber es waren keine Sätze mehr. Ich bin aktiv am Lesen, aber auch aktiv am tagträumen. Und ich glaube, dass mir der Tagtraum besser bleibt, als das Gelesene. (...) Ich brauche einen Teppich, einen Teppich von Musik, dass ich beim Lesen nicht abschweife.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Auf jeden Fall, aber ich weiss nicht welche. Es kommt ganz drauf an... Manchmal ist es Kleidung. Oder das Geräusch von High Heels. Kinder, die kreischen. Oder Laptopgetippe.

Und Licht?

Es geht, mit Licht hab' ich nicht so Probleme. Ausser es blendet, aber das definiere ich nicht als Reizüberflutung.

Auch kein farbiges Licht?

Ich glaube nicht. Es kommt ganz drauf an, manchmal ist es mühsam wenn sich das Licht ständig bewegt und mich ab und zu blendet. Aber generell, eher nicht.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Ich würde sagen, körperlich. Denn mein Körper fängt dann an zu kribbeln. Ich weiss zwar nicht, ob es körperlich ist oder ob quasi der Körper das macht, was der Geist schon fühlt. Aber ich denke, es ist mehr körperlich.

Hast du dich noch die so richtig ausgebrannt gefühlt?

Nein, das habe ich mehr nach sozialen Situationen, was natürlich auch eine Art Reizüberflutung ist, Menschen sehen, Menschen hören und um Menschen zu sein. Ich meine, nach einem Konzert komplett müde zu sein, das ist einfach gut. Ich habe mich ja selbst dem ausgesetzt. Ich denke es hilft die Möglichkeit zu haben, in einer reizüberfluteten Situation, einfach zu gehen.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Ich habe viele Benachrichtigungen, die ich irrelevant finde, abgeschaltet. Aber sonst, es ist einfach richtig schwierig. Das ständige aufblinken des Smartphones. Meistens entscheide ich einfach nicht, was irrelevant ist und was relevant. Ich schaue es einfach mal an und entscheide dann, ob es mich betrifft. Aber dann, kann ich es easy einfach sein lassen. Ich muss nicht unbedingt wissen, ob meine Tweets geliked wurden oder nicht, aber ich habe diese Benachrichtigung nicht abgeschaltet, weil es stört mich nicht genug. Ich muss es anschauen, damit Benachrichtigung verschwindet, ich hasse diese roten Zahlen oben an den Apps. Ich muss es nicht anschauen, weil es da ist, ich schaue es an, damit es dann weg ist. Ich lese es dann meist auch nicht, ich drücke es einfach weg. Ich muss mich dann später fra-

gen, ob es wichtig war.

Findest du das nervig?

Es geht. Nicht wirklich. Ich fühle mich auch nicht eingeschränkt. Andere Menschen können nicht funktionieren, wenn sie die ganze Zeit Benachrichtigungen kriegen – aber mich stört das nichts so.

Und wie ist das im öffentlichen Raum für dich?

*Ich mag's nicht, wenn alle ihr Smartphone auf laut haben. Dort ein *ding*, hier ein *ding*. Und die Vibration des Smartphones, das ist ein absolut blöder Reiz, den ich nicht mag. Wie die elektrische Zahnbürste. (...) Werbung ist blöd, sie nützt nichts. (...) Ich denke, ich filtere nicht aktiv Reize, ich mache es nicht auf meinem Smartphone, sondern einfach für mich. Wenn ich alles blockieren würde, was mich nicht interessiert, dann wäre mein Twitter Feed einfach leer. Und irgendwie will ich es auch nicht nicht sehen, es ist ja auch nicht der Sinn, dass ich keine Ahnung habe was passiert, weil dann wäre ich China. Ich lese keine Zeitungen, kein 20Minuten, ich schaue kein TV, Twitter ist meine Nachrichtenquelle, mehr oder weniger.*

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

Ach, schrecklich. Ich bin nicht gerne gelangweilt. Gut, ich kann auch gut drei Stunden eine Wand anstarren und nicht gelangweilt sein. Weil da denke ich irgendetwas. Aber wenn ich das nicht kann und nichts zu tun habe, dann werde ich nervös. Ich muss einfach etwas machen. Manchmal kann ich einfach dumm herumliegen und nichts machen, also am Smartphone herumschrollen und nichts intelligentes machen. Es kommt immer auf meine Zustand an.

Vielleicht hat das Scrollen auf dem Smartphone die gleiche Wirkung wie früher das Auseinandernehmen deiner Legosteine, obwohl das Smartphone extrem stimulierend ist.

Stimmt. Manchmal, wenn ich etwas für die Uni machen sollte und es geht einfach nicht, da kann ich dann nicht einfach Netflix schauen, dann mache ich dann einfach nichts. Ich starre drei Stunden eine Wand an, merke nicht wie die Zeit vergeht und bin wahrscheinlich irgendwo in meinen Gedanken. Das ist dann keine Langeweile, das ist ein Nichts. Das braucht es manchmal einfach.

15. Kannst du Langeweile genießen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

[Antwort in Frage 14 enthalten]

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Stell dir ein durchsichtiges Iglu vor, ohne Eingang, du sitzt in der Mitte, es ist quasi ein Vakuum. Und alle deine Pflichten schlagen an dieses Iglu und du sitzt einfach dort, schaust sie an, hörst sie aber nicht und darum kann ich es einfach ignorieren. Ich weiss gar nicht, dass ich keine Zeit habe und ich drehe mich im Iglu einfach um, aber die Pflichten rennen um das Iglu herum und ich muss mich immer wieder wegdrehen. Aber sie kommen trotzdem nicht zu dir, denn alles ist dumpf. Du siehst sie, du weisst sie existieren, solange du sie nichts hörst, ist alles gut.

Wann hörst du sie dann?

Wenn es fast zu spät ist. Aber ich funktioniere sehr gut in den letzten Tagen vor einer Deadline. Ich weiss nicht wann die Pflichten in mein Iglu gelangen, irgendeinmal passiert es einfach.

Interview 9

Diese Person ist weiblich, 52 Jahre alt und zweifache Mutter. Sie arbeitet als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Anstalt und ist freischaffende Künstlerin.

Das Interview wurde schriftlich ausgeführt.

1. Was bedeutet Reizüberflutung für dich?

Für mich ist es ein ZUVIEL von Farben, Formen, Gerüchen und Geräuschen in zu kurzer Zeit.

2. Beschreibe mir die letzte Situation, in der du dich vollkommen reizüberflutet gefühlt hast?

Während der Arbeit, weil so viel gesprochen wird und mein Kopf dann so voll ist und ich deutlich spüre, dass ich "Voll" bin mit Eindrücken und nichts mehr aufnehmen kann.

3. Beschreibe mir die letzte Situation, die dich vollkommen beruhigt hat?

Während einer Yogastunde nach meiner Arbeit konnte ich völlig herunterfahren und mein ganzes mentales und mein Körpersystem beruhigen.

4. Welche sozialen Situationen überfordern dich?

Zu kurz aufeinanderfolgende Anlässe beruflicher und privater Art.

5. Was sind die unangenehmsten und schlimmsten Kombinationen von Sinneseindrücken?

Gestank kombiniert mit Hitze und Lärm finde ich extrem schlimm.

6. Was brauchst du nach einer Situation der Reizüberflutung? Wie holst du dir das?

Da muss ich nach Hause und alleine sein. Einsame kreative Arbeit ist sehr hilfreich.

7. In welchen Situationen lenkst du dich absichtlich mit anderen Reizen ab?

Wenn ich Angst vor etwas habe. Zum Beispiel mit essen und trinken.

8. Kann Reizüberflutung auch positiv sein, falls ja/nein wie und wieso?

Ja zum Beispiel an einer Party, wenn ich viele gute Freunde sehe. Da ist es dann eher ein positives Überwältigtsein.

9. Wie hängen Reizüberflutung und das Gefühl der totalen Leere für dich zusammen?

Nach der Reizüberflutung kommt dann oft ein Gefühl der Leere, wenn nichts mehr läuft, was ich schwer zum Aushalten finde. Da hilft auch Yoga oder einfach mal ein bisschen Fernsehen.

10. Welche Reize lassen dich Tagträumen und wieso?

Mit Musik kann ich Tagträumen, dazu filzen, was mich sehr meditativ stimmt. Da erträume ich mir meine Zukunft. Mit Musik kann ich so gut in eine imaginäre Welt eintauchen.

11. Welche Reize kannst du nicht länger als fünf Minuten aushalten und wieso?

Extremer Gestank, Wenn Licht mich blendet oder zu lauter Lärm. Weil mich solche Situationen körperlich schmerzen können, bzw. ich mich übergeben muss.

12. Nimmst du Reizüberflutung eher als körperlich oder geistig wahr? Wie zeigt sich das?

Ich spüre das Ganzheitlich, also körperlich und geistig.

13. In der heutigen modernen Welt, mit Bildschirmen überall, Pushmitteilungen, der Bilderflut der sozialen Medien, Flash News. Wie filterst du relevant von irrelevant?

Meine Herzensintressengebiete haben immer Vorrang und dann setze ich mir Zeitlimiten.

14. Was bedeutet Langeweile für dich?

*Wiederholungen zu erleben. Etwas genau wissen wie es kommt... nichts Neues, Aufregendes.
Nicht im Flow sein. Kein Projekt haben für das ich brenne und das ich umsetzen will.*

15. Kannst du Langeweile genießen, falls ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

*Ich liebe sie. Sie ist mir zu einem Schatz geworden. Es ist ein "herumlümmeln", sich gestatten zu sein, aufzuatmen und den Tank wieder aufzufüllen, kein produktiv sein müssen keine Forderung, sich dem Moment hinzugeben und sich gestatten Raum zu haben und zu warten was da auf mich zukommen will.
Es wird dann eher zu einem Empfangen.*

16. Stell dir folgendes vor: Du stehst an einem sehr stressigen Punkt in deinem Leben, viele wichtige Entscheidungen stehen an, in all deinen Tätigkeitsbereichen solltest du etwas machen, du bist überfordert, dein Zeitplan zu voll – wie könnte ein mögliches Sinnbild deiner Gedanken aussehen?

Ich sehe ein Hirn, das voller bunter Wollknäuel ist (ein sogenanntes Gnusch) im Fadekörbli. Ich muss den roten Faden finden...

7. Quellen

7.1 Literatur

Albers Markus, (2017):

Digitale Erschöpfung – Wie wir die Kontrolle über unser Leben wiedergewinnen, München.

Bergson Henri (1991):

Materie und Gedächtnis – eine Abhandlung über die Beziehung zwischen Körper und Geist, (Hg. Felix Meiner Verlag GmbH), Hamburg.

Broughter Kerry, Strick Jeremy, Wiseman Ari, Zilczer Judith, Mattis Olivia (2005):

Visual Music- Synaesthesia in Art and Music Since 1900, (Hg. Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, Smithsonian Institution, Washington D.C., The Museum of Contemporary Art, Los Angeles).

Elsaesser Thomas, Hagener Malte (2007):

Filmtheorie zur Einführung, 4. Überarbeitete Auflage 2013.

Glöde Marc (2014):

Farbige Lichträume – Manifestationen einer Veränderung des Bild-Raumdenkens, (Hg. Wilhelm, Fink GmbH & Co)

Grünwald Stephan (2013):

Die erschöpfte Gesellschaft: Warum Deutschland neu träumen muss.

Meienberg Niklais (1992):

Erleuchtung in Gstaad 1992, die historische Reportage, in: Reportagen, Magazin Nr. 50, S.100-113.

Rüttiman Sylvia, Stohler Peter (2006):

Reiz und Risiko, (Hg. Arnoldsche Art Publishers, Haus für Kunst Uri).

Schmitz Hermann (1998):

Der Leib, der Raum und die Gefühle, (Hg. edition tertium), Ortsfildern vor Stuttgart.

Tolsi Niren, Temelkuran Ece, Sinay Javier, Olga Beschlej, Rechlin Linus (2018):

5x Smartphone, in: Reportagen, Magazin Nr. 40, S.46-65.

Young Paul, Duncan Paul (2009):

Art Cinema, Übersetzung aus dem Englischen von Thomas J. Kinne, (Hh. Duncan P./ Wordsmith Solutions), in: Taschen

Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe (2014):

High Performance Time Based Media Art Since 1996, (Hg. Julia Stoschek Foundation), in: Gestalten, Berlin.

7.2 Online

Lessing, Filippa (2018):

Gebrauchsanweisung für ein Gefühl: Nervosität, in: Zeit online, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/06/nervositaet-aufregung-innere-unruhe-umgang-gefuehl/seite-2>,

Abgerufen am 3.März 2020.

Rühle, Alex (2010):

Verblöden wir, in: Süddeutsche Zeitung, <https://www.sueddeutsche.de/kultur/reizueberflutung-verbloeden-wir-1.591325>,

Abgerufen am 3.März 2020.

Carr Nicholas, (2008):

Is google making us stupid – what the internet is doing to our brains, in: the atlantic, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/306868/>,

Abgerufen am 3.März 2020.

Bensel Dr. Joachim,(1999):

Kampf-oder-Flucht-Reaktion, in: Spektrum.de, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/kampf-oder-flucht-reaktion/35305>,

Abgerufen am 9.März 2020

Peinze Alexander, (2020):

Was ist eigentlich Kampf oder Flucht, in panikattacken-info.de, <https://www.panikattacken-info.de/was-ist-eigentlich/kampf-oder-flucht/>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Hombach Stella, (2019):

Jetzt leg das blöde Ding doch mal weg!, in Zeit Online, <https://www.zeit.de/digital/internet/2019-08/smartphonesucht-konsum-hand-yabhaengigkeit-digitale-aengste>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Schmid Birgit, (2015):

Die Achtsamkeitswolke, in: NZZ am Sonntag, <https://www.nzz.ch/die-achtsamkeitswolke-ld.1219>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Dobelli Rolf (2019):

Wollen Sie klarer denken? Machen Sie eine News Diät, in: NZZ, <https://www.nzz.ch/feuilleton/rolf-dobelli-vergessen-sie-die-news-ld.1500106>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Przybylski Andrew K., Weinstein Netta (2012):

Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality, in: Journal of Social and Personal Relationships, <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0265407512453827>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Hörmann Andi, (2017):

Auf der Suche nach Gelassenheit – Herausforderungen in Zeiter der Reiz-überflutung, in: deutschlandfunkkultur.de, https://www.deutschlandfunkkultur.de/herausforderungen-in-zeiten-der-reiz-ueberflutung-auf-der.976.de.html?dram:article_id=395746,

Abgerufen am 04. Februar.2020.

Hartmann Corinna, (2019):

Den Geist entrümpeln, in: Zeit Online, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2019/03/reizueberflutung-konzentration-entscheidungspsychologie-gerhinforschung/komplettansicht>,

Abgerufen am 13. Februar.2020.

Shelly L. Gable, Elizabeth A. Hpper, Jonathan W. Schooler, (2019):

When the Muses Strike: Creative Ideas of Physicists and Writers Routinely Occur During Mind Wandering, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797618820626>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Boltanski Luc (ungbekannt):

Leben als Projekt, Prekarität in der schönen neuen Netzwerkwelt, in: Polar #2, http://www.polar-zeitschrift.de/polar_02.php?id=69,

Abgerufen am 18.Februar.2020

Unbekannt (2010):

Immer mit der Ruhe, in: Der Spiegel, <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/plaedoyer-fuers-nichtstun-immer-mit-der-ruhe-a-731937.html>,

Abgerufen am 9.März 2020,

gekürzter Auszug aus Schnabel Ulrich (2010): Musse. Vom Glück des Nichtstuns, Blessing Verlag.

Tuffs Dr. Anette, (2017):

Wichtiger Reizfilter – Wieso sich das Gehirn vor Informationsüberfluss schützt, in: Labor Praxis, <https://www.laborpraxis.vogel.de/wichtiger-reizfilter-wie-sich-das-gehirn-vor-informationsueberfluss-schuetzt-a-633474/>,

Abgerufen am 9.März 2020.

Dublab (2020):
Norman McLaren – A Phantasy In Colors, in: Dublab Archive,
<https://www.dublab.com/archive/norman-mclaren-a-phantasy-in-colors/>,
Abgerufen am 12.März 2020.

Board of Music (unbekannt):
Jazz,
<https://www.boardofmusic.de/jazz>,
Abgerufen am 13.März 2020.

Djafari Raman (2019):
FJAAK – Snow, Videobeschreibung,
<https://vimeo.com/313972687>,
Abgerufen am 12.März 2020.

7.3 Dokumentationen und Podcasts

Mayr-Keber Franziska, Griessler Konstanze (2017):
Die erschöpfte Gesellschaft,
<https://www.youtube.com/watch?v=QMo2UAO2Ly4>,
Abgerufen am 17.Februar 2020.

Grünewald Stephan (2013):
Die erschöpfte Gesellschaft – Interview mit Stephan Grünewald, in: HR Info,
https://www.youtube.com/watch?v=U9cEH_NDGmw,
Abgerufen am 17.Februar 2020.

Quarks (2017):
Wie viel Nähe erträgt der Mensch, in: WDR Fernsehen,
<https://www.ardmediathek.de/wdr/player/Y3JpZDovL3dkci5kZS9C-ZWI0cmFnLTFiM2Q4MTFkLWQ1NDMtNGQxYS1hNzk1LTQ2ZDcyZjY1ODIhMQ/wie-viel-naehe-ertraegt-der-mensch>,
Abgerufen am 06.Februar 2020.

McWilliams Donald (unbekannt):
Norman McLaren : Hands-on Animation, in: National Film Board Of Canada,
https://www.nfb.ca/playlists/donald_mcwilliams/mclaren/,
Abgerufen am 12.März 2020.

7.4 Filmquellen

Norman McLaren, Lambart Evelyn (1949):
Begone Dull Care,
<https://www.nfb.ca/playlists/mclaren/playback/#5>,
Abgerufen am 11.März 2020.

Teamlab (2019):
Crows are Chased and the Chasing Crows are Destined to be Chased as well,
https://www.teamlab.art/w/crows_continuous_small_universe,
Abgerufen am 11.März 2020.

Djafari Raman (2019):
FJAAK – Snow,
<https://vimeo.com/313972687>,
Abgerufen am 11.März 2020.

8. Selbstständig- keitserklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorstehende theoretische Bachelorarbeit selbstständig angefertigt habe, fremde Quellen kenntlich gemacht habe, sowie wörtliche wie auch sinngemässe Textteile, Gedanken oder fremdes Bildmaterial als solches kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde bisher weder einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt noch veröffentlicht.

Bern, 27.03.2020

Angela Ehram



Impressum

Reizüberflutung
Theoretische Bachelorarbeit
Hochschule der Künste Bern
Visuelle Kommunikation
Angela Ehram
2020

Mentoriert durch Francesco Micieli
Lektoriert von Jessica Fischer und Yannick Zwygart

Schrift: Graebenbach

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen bedanken, die mich unterstützt, inspiriert und motiviert haben. Vielen Dank an alle, die sich für ein Interview zur Verfügung gestellt haben.

Ein grosses Danke an Francesco Micieli, Jessica Fischer, Yannick Zwygart, an meine Mitstudenten*innen, im besonderen Alex, Livia, Naomi und Pia, und an meine Familie.