

# Beste Bachelorarbeit Journalismus

Preisgewinnerin

**Laura Bachmann**

Titel der Bachelorarbeit

**«Gfürchig» – eine Mini-Podcastserie  
zum Thema Angst**

Bachelorarbeit im Studiengang Kommunikation  
Vertiefung Journalismus  
2020

Praxisarbeit (Audio)

---

**«Gfürchig» – eine Mini-Podcastserie zum Thema Angst**

vorgelegt am

**IAM Institut für Angewandte Medienwissenschaft  
Departement Angewandte Linguistik  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften**

am

16. Juli 2020

**Betreuer**

**Nicolas Leuenberger**

**Diplomandin**

**Laura Bachmann**

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

## Eigenständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit, dass ich

- die wesentlichen Kernaussagen und Resultate der vorliegenden Arbeit selbst hergeleitet habe,
- die Fachliteratur, auf die sich die Arbeit stützt, selbst recherchiert und rezipiert habe,
- allfällige Daten, die ich in der Arbeit verwende, selbst erhoben oder deren Herkunft im Text klar deklariert habe,
- wissenschaftliche und andere Texte, die ich in der Arbeit wörtlich oder sinngemäss integral oder in Ausschnitten übernehme, im Text gemäss den wissenschaftlichen Standards nachgewiesen und im Literaturverzeichnis aufgeführt habe,
- alle Personen und Institutionen, die mich bei der Arbeit substantziell unterstützt haben, gemäss den Vorgaben des «Leitfadens zur Bachelorarbeit im Studiengang Kommunikation» (Version vom Nov. 2019) in der vorliegenden Arbeit aufgeführt habe.

Ich bestätige, dass ich das «Merkblatt zur Vermeidung von Plagiaten» der ZHAW vom 19.9.2012 zur Kenntnis genommen habe. Ich bin mir bewusst, dass ein Verstoss gegen die dort aufgeführten Richtlinien eine nachträgliche Aberkennung eines verliehenen Bachelortitels zur Folge haben kann.

Ich verpflichte mich, bei einer Publikation der vorliegenden Bachelorarbeit oder einer Veröffentlichung von Ausschnitten daraus immer klar zu deklarieren, dass es sich um die Bachelorarbeit einer Studentin handelt. Allgemeine Verweise (z.B. «eine am IAM durchgeführte Studie») reichen dazu nicht aus.

Ort, Datum:

████████████████████

Unterschrift:

████████████████████  
████████████████████  
████████████████████

## **Abstract**

Im Rahmen dieser Arbeit ist «Gfürchig» entstanden. Eine Podcast Mini-Serie zum Thema Angst. In drei, etwa-15-minütigen, Folgen erzählen Menschen davon, was es heisst, wirklich Angst zu haben. Sie leiden unter Angststörungen und Phobien. Die Serie thematisiert, welche Ängste es gibt, woher sie kommen und wie man sie überwinden kann. Ebenfalls setzt sich die Autorin dabei mit ihren eigenen Ängsten auseinander. Mit diesen persönlichen Geschichten, Hintergrundinformationen sowie dem Wissen eines Experten will zu einem weniger ängstlichen Diskurs über Angst angeregt werden. «Gfürchig» soll Neugierde wecken und mehr Verständnis schaffen.

Für dieses Projekt wurden somit Recherchen betrieben, Interviews geführt, Audiodateien bearbeitet sowie Beiträge vertont und gestaltet. Die fertigen Werkstücke wurden auf gängigen Podcast-Plattformen eigenpubliziert und auf einer eigens gestalteten Website mit Text gerahmt.

Ebenfalls wurde als Teil dieser Arbeit eine Stil- und Diskursanalyse der RTR Podcast-Reihe «PodKnast» von Sabrina Bundi durchgeführt. Diese setzte sich zum Ziel, Podcast-typische Charakteristiken für das Zielmedium festzulegen. Dies geschah, um sie in «Gfürchig» so gut wie möglich adaptieren zu können.

## Vorwort

Wir haben alle Angst. Prüfungsangst, Höhenangst oder Angst davor, was die Zukunft wohl bringen mag. Solche Ängste sind normal. Aber ab wann sind sie es nicht mehr? Fast 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben unter sehr starken und langanhaltenden Ängsten (SGAD - Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression, 2020). In Europa sind rund 61.5 Millionen Menschen betroffen (Schuler, Tuch, Buscher, & Camenzind, 2016). Aus einem kurzen Erschrecken oder einer schlaflosen Nacht werden krankhafte Angstzustände und Phobien. Und ich weiss praktisch nichts darüber. Darum habe ich es mir in diesem Bachelor-Projekt zur Aufgabe gemacht, dies zu ändern. Dafür habe ich mich mit den Geschichten von verschiedenen Menschen mit Ängsten beschäftigt und diese zu einer Podcast Mini-Serie verarbeitet. An dieser Stelle möchte ich mich bei einigen Personen bedanken, die dem Projekt schliesslich zu dem verholfen haben, was es jetzt ist. Vielen herzlichen Dank allen, die in «Gfürchig» zu Wort gekommen sind, ihr Wissen geteilt und offen von ihren Ängsten erzählt haben. Ohne euch gäbe es hier nichts zu hören. Vielen Dank an meinen Betreuer Nicolas Leuenberger, für die Beantwortung meiner vielen Fragen und das fortlaufende Coachen während des Entstehungsprozesses. Vielen Dank an Talina Walser, die sich Zeit genommen hat, das wunderbare Coverbild für «Gfürchig» zu gestalten. Merci an Bernhard Aebersold, der mir kurzerhand eine Domain für die «Gfürchig» Website gekauft und mich bei der Erstellung dieser massgebend unterstützt und beraten hat. Danke an Sabrina Bundi, welche mir erlaubt hat, ihren tollen «PodKnast» zu analysieren und mir gleich die Transkriptionen zweier Folgen erstellt hat. Danke auch an Cheyenne Mackay, die mir ausführliche Dokumente zur Frage «Was ist überhaupt ein Podcast?» zur Verfügung gestellt hat. Herzlichen Dank an Martin Bachmann für das Gegenlesen dieser Dokumentation, damit auch die Qualität der Rechtschreibung dem Rest der Bachelor Arbeit entspricht. Danke an die Redaktion von Radio 1, dass ich einige Tage im Studio verbringen konnte, um diesem Podcast eine Stimme mit angemessener Audio-Qualität zu verleihen. Merci tausend an Silvan Baumann und Vanessa Hann für den ausgezeichneten emotionalen Support während den Produktionskrisen und die vielen guten Home-Office Zmittags. Und zu guter Letzt: Danke an Philipp Manser und Arabella Fristensky, dafür, dass ihr mich mit meiner Angst nicht alleine lässt und ihr alle Hörer\_innen der 1. Folge zum Schmunzeln bringt.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Auftrag</b> .....	<b>5</b>
1.1 Thema .....	5
1.2 Aussagewunsch .....	5
1.3 Zielmedium.....	6
<b>2. Analyse: Diskurs- und Stilanalyse des Zielmediums</b> .....	<b>7</b>
2.1 Untersuchungsgegenstand .....	7
2.2 Stilanalyse des Zielmediums.....	7
2.2.1 Abgrenzung von Radio- und Podcaststil .....	8
2.2.2 Untersuchungsfokus .....	9
2.2.3 Ergebnisse .....	9
2.3 Diskursanalyse .....	10
2.3.1 Ergebnisse .....	10
<b>3. Konzeption</b> .....	<b>13</b>
3.1 Themenfindung .....	13
3.2 Podcast-Skizze.....	13
3.3 Recherche.....	14
<b>4. Storyboard</b> .....	<b>15</b>
<b>5. Werkstück</b> .....	<b>16</b>
5.1 Rahmungstexte auf der Website:.....	16
5.2 Umsetzung .....	17
<b>6. Reflexion</b> .....	<b>17</b>
<b>7. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>20</b>
<b>8. Anhang</b> .....	<b>24</b>
8.1 Anhang 1: Exposé Bachmann Laura .....	24
8.2 Anhang 2: Transkript PodKnast .....	28
8.3 Anhang 3: «How to Podcast» Handout von Cheyenne Mackay .....	47
8.4 Anhang 4: Mailverkehr Sabrina Bundi und Laura Bachmann .....	52
8.5 Anhang 5: Zusätzliche Recherchelinks .....	53

## 1. Auftrag

Das Ziel einer Praxis-Bachelorarbeit ist für Medien mit journalistischem Anspruch, publikationsfähige, qualitätsorientierte, multimediale Werkstücke zu erstellen. Im Rahmen dieser Vorgaben ist ein dreiteiliger Podcast zum Thema Angst entstanden. Dafür wurde kein klassisches Zielmedium definiert, weil dieser Podcast auf gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify, iTunes, Google-Podcast oder Pocketcasts eigenpubliziert wird. Produziert wurden ein Sendungs-Trailer und drei Folgen für die Podcast Mini-Serie. Die Längen dieser Folgen variieren zwischen 10 und 15 Minuten. Die Vorgabe der ZHAW zur minimalen Gesamtlänge des Werkstücks von 32 Minuten wurde damit eingehalten. Die Multimedialität des Beitrags präsentiert sich in der Form einer eigens gestalteten Website, auf der die Podcast Folgen mit kurzem Beschreibungstext aufgeschaltet sind. Dies geschah zur Einhaltung der ZHAW Rahmenbedingungen. Das Werkstück funktioniert jedoch auch ausschliesslich auditiv.

### 1.1 Thema

Die Podcastserie „Gfürchig“ bearbeitet das mehrsystemrelevante, überregionale und gesellschaftlich relevante Thema Angst. Dieses ist wegen der Covid-19 Pandemie extrem aktuell. Deshalb wurde in der Konzeptionsphase sowie im Exposé dieses Projektes erwähnt, dass die jetzige Situation mit Covid-19 in irgendeiner Weise thematisiert werden muss (siehe Anhang 1). Dieser Ansatz wurde jedoch in der Endproduktion über Bord geworfen. Die Furcht vor dem Corona-Virus wurde bewusst nicht zum Fokus dieser Serie, da die Thematik weit über die Problemstellungen der aktuellen Pandemie Situation hinausgeht.

«Gfürchig» thematisiert Ängste, die den Alltag ohne Pandemie zur Ausnahmesituation machen. Da Angst eines der Grundgefühle der Menschen ist (Perren-Klingler, 2011), beeinflusst sie jederzeit Systeme wie Gesellschaft (Bolz, 2019), Kultur (Kizilhan, 2018), Wirtschaft (Bartens, 2020), Politik (Zulehner, 2016) und Gesundheit (Schuler, Tuch, Buscher, & Camenzind, 2016). Angst existiert nicht nur in bestimmten Regionen oder Sprachräumen, sondern ist für die Menschheitsgeschichte international von Bedeutung (Laffan & Weiss, 2012). Deshalb kann der Sachverhalt auch ohne den Covid-19 Bezug als aktuell bezeichnet werden und mit diesem zeitlosen Ansatz wurde das Thema im Werkstück auch bearbeitet.

### 1.2 Aussagewunsch

Der Aussagewunsch des Beitrages ist: Zu zeigen, wie wichtig ein angemessener Diskurs über das Thema Angst ist. Persönliche Geschichten von Menschen und ihren Ängsten sollen die Neugierde des Publikums wecken. Expertenwissen und Hintergrundinformationen sollen einordnen helfen und Verständnis schaffen. Das Publikum soll damit auf die Häufigkeit von krankhaften Ängsten sensibilisiert werden. Vielleicht kann damit auch jemandem aus dem Publikum das Gefühl vermittelt werden, gehört zu werden oder es erfolgt ein Anstoss dazu, die eigenen Ängste zu akzeptieren und zu überwinden.

### 1.3 Zielmedium

Der Begriff "Podcast" wird als übergreifender Begriff für jeden Audio-Inhalt verwendet, der aus dem Internet entweder manuell von einer Website oder automatisch über Software-Anwendungen heruntergeladen wird (Berry, 2006). Im Gegensatz zur klassischen Radio Übertragung von Sendungen können Podcasts zeit- und ortsunabhängig konsumiert werden: «The listener is now in charge of the broadcast schedule choosing what to listen to, when, in what order and – perhaps most significantly – where.» Dies führe laut Berry zu einer Machtverschiebung von Programm-Machern zum Publikum. Auch wenn die Produzent\_innen nach wie vor den Inhalt kontrollierten, seien es nun die Hörer\_innen, die entscheiden würden, wo und wie die Sendungen gehört würden. Das bedeute eine fundamentale Veränderung für die Radio-Macher\_innen.

Innert wenigen Jahren hat das neue Format Podcast Millionen von Hörer\_innen begeistert. Laut den neusten Zahlen einer US-Amerikanischen Erhebung hat sich die Bekanntheit von Podcasts seit 2006 verfünffacht (Edison Research and Triton Digital, 2020). Rund 104 Millionen Menschen sind in den Staaten inzwischen zu monatlichen Hörer\_innen geworden. Aber auch in Europa wächst der Podcast-Markt rasant und stetig (DPA, 2020). 2018 belegte das deutschsprachige Format «Fest und Flauschig» der Satiriker Jan Böhmermann und Olli Schulz den Platz des meistgehörten Podcasts der Welt (Otten, 2018). Podcasts feiern also sprachübergreifend Erfolg und finden ihr Publikum. So auch in der Schweiz: Zurzeit gibt ein Achtel der Deutschschweizer\_innen an, mindestens einmal pro Woche Podcasts zu hören, und eine\_r von vieren entscheidet sich zumindest einmal im Monat für Audio-on-Demand (SRF, 2019). Doch das Angebot wächst und neben hunderten Amateurformaten haben inzwischen auch praktisch alle grossen Schweizer Medienunternehmen ihren eigenen Podcast (Lüthi, 2019). Zudem scheint das neue Medium auch wirtschaftlich grosses Potential zu haben. In den USA wurde Podcasting, das sich vor allem durch Werbeschaltung und Folgen-Sponsoring finanziert (Winn, 2020), innert weniger Jahren zur Millionen Industrie (Lewanczik, 2018).



## 2. Analyse: Diskurs- und Stilanalyse des Zielmediums

Damit das Werkstück für das Zielmedium passend produziert werden konnte, wurde vorgängig eine Diskurs- und Stilanalyse durchgeführt. Die Frage, die dabei beantwortet werden sollte, war: Was macht eigentlich einen Podcast aus? Was sind die Eigenheiten dieses Formats?

### 2.1 Untersuchungsgegenstand

Untersucht wurden zwei Folgen der RTR Podcast-Serie „PodKnast“ von Sabrina Bundi. Diese Samples wurden deshalb ausgewählt, weil sie wegen der schweizerdeutschen Sprache und der Länge der Folgen Ähnlichkeit mit dem angestrebten Werkstück aufweisen. «PodKnast» kann dem Podcast-Genre «Nonfiction narrative Storytelling» (Leonard, 2017) zugeordnet werden. «It's journalism built around plots and characters.», beschreibt Branchenbeobachter John Santiago dessen Eigenheit (Santiago, 2020).

Übersicht der Samples:

1. „PodKnast“: #2 – der Vollzugsbeamte  
(19. Februar 2020) (Bundi, #2 Der Vollzugsbeamte, 2020)
2. „PodKnast“: #11 – der Insasse  
(12. März 2020) (Bundi, #11 Der Insasse, 2020)

Dabei wurden die Transkriptionen der Folgen zur Vereinfachung der Analyse verwendet (siehe Anhang 2). Als Literaturgrundlage für die folgende Analyse gilt das Stilistik Dossier Deutsch 3: Stilistik (IAM Institut für Angewandte Medienwissenschaften, 2018). Da Podcasts grosse Ähnlichkeiten mit dem Radiostil aufweisen, wurde zur Operationalisierung dieser Normen das Praxis Handbuch «Radio-Journalismus» von La Roche (von La Roche & Buchholz Hrsg., 2017) herangezogen. Ebenso musste eine eigene Literaturgrundlage für die Analyse der Eigenheiten des Formats Podcast zusammengetragen werden.

### 2.2 Stilanalyse des Zielmediums

Stil ist laut Sandig ein sprachlich-kommunikatives Mittel, mit dem bestimmte kommunikative Handlungen ausgeführt und bestimmte Funktionen erfüllt werden (Sandig, 2006). Für die Durchführung von kommunikativen Handlungen haben sich bestimmte Routinen und Muster herausgebildet (IAM Institut für Angewandte Medienwissenschaften, 2018), welche als «typisierte Stile» (Sandig, 2006) bezeichnet werden können. Um überhaupt Kriterien für die Podcast-spezifische Analyse definieren zu können, wurde darum als erster Schritt das Format unter die Lupe genommen:

### 2.2.1 Abgrenzung von Radio- und Podcaststil

Während Radio sowie auch Podcasts informierende, lehrreiche oder unterhaltende Audio-Inhalte produzieren, sind doch handfeste Unterschiede zwischen den Formaten festzustellen (Buzzsprout, 2020). Typische Darstellungsformen im Radio sind Nachrichten, gestaltete O-Ton Berichte, Interviews oder Features (von La Roche & Buchholz Hrsg., 2017). Diese weisen typisierte Normlängen und Gestaltungsregeln auf und gehen von einem bestimmten Rollenverständnis der Journalist\_innen aus. Inhalte von Radiostationen sind zudem meist stark reguliert, da sie an die jeweiligen Programmvorschriften, Leistungsaufträge und Rundfunkgesetzgebungen gebunden sind (Buzzsprout, 2020). Das Schweizer Radio- und Fernsehgesetz legt Mindestanforderungen wie Sachgerechtigkeit, Vielfaltsgebot sowie die Einhaltung der Grundrechte an den Programminhalt fest (RTVG, 2016). Um Konzessionen zu erhalten, müssen sich demnach Radio-Stationen an ein Massenpublikum richten. Podcasts hingegen kennen keine solchen Regulierungen und Vorschriften (Buzzsprout, 2020), keine Längeneinschränkungen, keinen (für den Journalismus typischen) Aktualitätsanspruch nach Meier (Meier, 2013) und richten sich zudem an ein Nischenpublikum (Shenton, 2018). Laut dem «How to Podcast» Handout der Journalistin und Podcasterin Cheyenne Mackay entstehen Podcasts, im Gegensatz zu Radio-Beiträgen mit redaktionellem Hintergrund, aus persönlichem Interesse. Audio kann neu gedacht werden, lineare Strukturen werden durchbrochen und das Format lebt vom Experimentieren (siehe Anhang 3). Das ermöglicht eine Vielzahl von verschiedenen Audio-Formaten mit Genre-spezifischen Merkmalen: Von Interviews und lockeren Gesprächen über Labor-Podcasts (Paszti, 2018) zu aufwändig gestalteten Storytelling-Formaten mit journalistischem Qualitätsanspruch ist alles möglich (Corbett, 2020). So sieht dies auch Journalistin und Radio-Kritikerin Miranda Sawyer (The BBC Academy Podcast, 2018). Abgesehen davon, dass man in der Gestaltung viel freier sei, sei der grosse Unterschied von Radio zu Podcasts, dass die Hosts mit ihren Eigenheiten, ihrem Humor und ihrer Motivation sehr präsent seien. Dabei ist üblich, dass die Sendungsmacher\_innen Dinge aus ihrem persönlichen Leben verraten, Rechercheprozesse transparent darstellen und das Publikum somit mehr an der Entstehung der Sendung teilhaben lassen. Das Format «Narrative Storytelling» zeichnet sich dabei durch eine Mischform zwischen bildhaftem und fast literarischem Erzählen und handfestem Journalismus aus (Storytelling with Impact, 2020). Diese Form weist viele Ähnlichkeiten mit Reportagen auf (Szymoniak, 2020), ist jedoch anhand der oben beschriebenen Podcast-Eigenheiten als solche zu verordnen. Sogenannte Storytelling-Podcasts gehören zu den beliebtesten Formaten (Santiago, 2020).

## 2.2.2 Untersuchungsfokus

Zugeschnitten auf das Podcast-Genre «Nonfiction narrative Storytelling» der Samples wurden demnach Analyse Kriterien definiert. Andere wurden bewusst ausgelassen.

1. Sprache  
(makrostilistische Merkmale)
2. Handlungsbereich Journalistischer Stil  
(Einhaltung der Normen und Routinen, Objektivität & Sachlichkeit)
3. Rahmungsmerkmale Podcast  
(Einfluss persönlicher Stil, bewusste Brüche von journalistischen Normen und Routinen)

## 2.2.3 Ergebnisse

In der Ergebnispräsentation der Analyse in diesem Kapitel sind einige Podcast-Ausschnitte zitiert. Diese sind in ihrem Kontext in Anhang 2 ersichtlich und jeweils gelb markiert.

Die Podcastserie «PodKnast» erschien in Mundart sowie Rätoromanisch. Die Sprachhaltung ist aufgrund dieser Tatsache klar dialektal gefärbt. Bundi hat einen breiten Bündner Dialekt, was sich schon bei der Aussprache der Berufsbezeichnung des Vollzugsbeamten (Bundi, #2 Der Vollzugsbeamte, 2020) («Justizvollzugsbeamta») deutlich zeigt. In den Formulierungen können Stil-Elemente wie Parenthesen («Wie sona Bezüchig zwüschet Insassa und Vollzugsbeamta usgseht, und wer im Gfängnis z Säga het, verzellt mr hüt...») und Ellipsen («Sie begleitend d'Insassa durch da Tag, durch d Nacht...») festgestellt werden. Dies macht die verwendete Sprechhaltung ungezwungen und persönlich. Spontanität der Sprachhaltung kommt dort zum Vorschein, wo Bundi ihre eigenen Fragen aus dem Interview mit ihrem Gast für den Beitrag übernommen hat und manchmal direkt auf die gegebene Antwort reagiert (S: «Sie möget aber Ihri Insassa trotzdem guat?», D: «Genau», S: «Und hennd sie au an Lieblingsinsass mängisch?»). Die Syntax sowie die Wortwahl sind kurz und verständlich, ganz nach den Richtlinien «Fürs Hören schreiben» (von La Roche & Buchholz Hrsg., 2017).

“Der Vollzugsbeamte” beginnt mit einem Jingle, der Benennung des Gastes durch den Host Sabrina Bundi und einem O-Ton (Definition des Begriffes nach La Roche (von La Roche & Buchholz Hrsg., 2017)). Diese Normierungen erinnern an die Struktur eines klassischen O-Ton Berichts oder einer Radio-Reportage. Die Länge sowie der durchschnittliche Sprechanteil stimmen damit aber nicht überein. Auch für Radio-Journalismus typische Stilzüge in der Makrostilistik sind nicht eingehalten, beispielsweise «Objektivität» mit der wiederholten Erwähnung der ersten Person («verzellt mr hüt im PodKnast da Daniel Solenthaler») oder «Sachlichkeit» mit Bundis emotionaler Reaktion auf eine humorvolle Antwort ihres Gastes «D: Jo vomana Lieblingsinsass redet ma, wenn er genau das macht, wo ma sait, denn ischs da

Lieblingsinsass (beide lachen)». Trotzdem bringt Bundi als Sendungsmacherin niemals explizit die eigene Meinung ein und das unterstreicht den Journalistischen Charakter des Podcasts.

- #11 - Der Insasse

Charakteristisch für Podcasts ist es, dass Gäste mehr Redezeit erhalten und die Länge einer Episode davon abhängt, wie viel es über ein gewisses Thema zu sagen gibt (The BBC Academy Podcast, 2018). Dies ist auch in «PodKnast» zu beobachten. Zum Abschluss der Serie produzierte Bundi eine rund halbstündige Folge (Bundi, #11 Der Insasse, 2020) und begründete dies auch gleich in den ersten Sendeminuten: «...im Bsuacherruum vo dr neue Strofastalt in Cazis Tignez dörfi mini ungefähr 1000 Froga stella und er het mr a hufa wahn-sinnig interessant und offeni Antworta geh. Drum isch die Folg vom PodKnast a chli a länger...» Indem dies offen kommuniziert wird, werden gleich zwei Podcast-typische Kriterien mit stilistisch bedingten Norm-Abweichungen zur Journalismus-Praxis erfüllt. Einerseits die Abweichung der Radio-Praxis bezüglich Längenvorgaben, andererseits die Abweichung der Journalismus-Konzeption «Objektiver Journalismus». Letzteres hängt damit zusammen, dass ein Merkmal von Objektivität laut Klaus Meier (Meier, 2013) die passive Wissensvermittlung durch die Journalist\_innen voraussetzt. Bundi durchbricht mit der Offenlegung ihrer Produktionsentscheidung diese Konzeption von Journalismus. Für die gewählte Darstellungsform Podcast ist dies aber wieder typisch zu verordnen. In dieser Folge gibt Bundi auch besonders anschaulich persönliches preis: «I mein, i han jo die besta Fründä vo dr ganza Welt, sie hend as Herz us Gold, i lacha mit ihna Träna, behauptä sogar, üsi Seela siget verwandt, und ihri Loyalität isch riesig. Die würet mi ganz sicher go bsuacha im Knast.»

## 2.3 Diskursanalyse

Eine Diskursanalyse folgt laut Bendel Larcher (Bendel Larcher, 2015) den Leitfragen «Welches Bild der Wirklichkeit versucht dieser Text zu vermitteln? Wovon will er die Lesenden überzeugen? Wozu will er sie veranlassen?». Näher wird dabei gefragt: «Wer spricht mit wem über was?». Für die diskursanalytische Betrachtung der Samples wird hier auf die Frage «Wer spricht mit wem?» fokussiert – Es interessieren die genauere Betrachtung der Perspektivierung in «PodKnast». Zusätzlich lohnt sich ein genauerer Blick auf die Wahl des verwendeten Themenentfaltungsmusters.

### 2.3.1 Ergebnisse

Bundis Persönlichkeit als Host kommt darin zur Geltung, dass sie aus der «Ich-Perspektive» erzählt: «...verzellt mr hüt im PodKnast da Daniel Solenthaler» «I höra mit amna sehr zfriedna Lächla die ersti Folg vom Podknast uf.» Ihr persönliches Interesse zeigt sich aufgrund des,

teils ernsthaften, teils besorgten «Was kann denn passiera?», teils schalkhaften «Wer sind denn aber so d Platzhirscha?» Tonfalls ihrer Fragestellungen. Bundi präsentiert sich als einfühlsame Gesprächspartnerin und lacht mit, wenn ihr Gast eine humorvolle Antwort gibt: «Lieblingsinsass... Jo vomana Lieblingsinsass redet ma, wenn er genau das macht, wo ma sait, denn ischs da Lieblingsinsass (beide lachen)». Das schafft Nähe und setzt den ganzen Podcast in einen persönlichen Kontext. Es ist zu hinterfragen, ob diese bewusst gewählte «Ich-Perspektive» den Podcast-Charakter der Sampels unterstreicht. Denn der Einsatz dieser Erzählweise ist auch in journalistischen Textsorten wie Reportagen oder Features üblich (Bendel Larcher, 2015).

Das Format Podcast erlaubt einen sehr intimen und zielgruppenspezifischen Umgang mit den Hörer\_innen. Diese werden in der Regel direkt angesprochen und das kann auch in «PodKnast» beobachtet werden. In beiden analysierten Folgen adressiert Bundi ihr Publikum mit Informationen oder Aufforderungen. In «Der Insasse» kommt dies schon ganz zu Beginn der Folge zum Vorschein: «Drum isch die Folg vom PodKnast a chli a längeri, aber ier khörend do i da nöchshta Minuta, wies sich afühlt, zum a Stroftat macha...». Mit «ier» wird hier zwischen Bundi als Host und dem Publikum als Kollektiv unterschieden. Mit der Ansprache des Publikums wird die Verständlichkeit und die Orientierung für die Hörer\_innen gesteigert (Göpferich, 2008). Was in den beiden analysierten Folgen nicht zu beobachten ist, ist eine Aufforderung der Hörer\_innen, sich aktiv am Diskurs zu beteiligen. Dafür passiert dies in der Einführungsfolge, in der Bundi erklärt, dass auch weiterführende Informationen auf den sozialen Medien des Podcasts zu finden sind und Komplimente, die an den Host oder an die Gäste gemacht werden, erwünscht sind (Bundi, #1 Einweisung in den PodKnast, 2020). Bundi baut damit eine Beziehung mit den Hörer\_innen auf, womit deren Meinungen und Aktionen Bedeutung erlangen. Diese bewusste Publikumsbindung ist eine Technik, die auch in der Radiopraxis Verwendung findet (von La Roche & Buchholz Hrsg., 2017). La Roche benennt dies als «Radio zum Anfassen / Mitmachen» und erklärt es als Möglichkeit, dem Programm Profil zu geben, um die eigene Sendung von anderen zu differenzieren und abzuheben. Verstärkt wird dies durch den Social Media Auftritt von «PodKnast», wo Hörer\_innen folgen, liken und kommentieren können. Stand Juli 2020 zählt der Account @podknast über 400 Abonennt\_innen (Bundi, Der PodKnast, 2020).

Zum Schluss der Diskursanalyse will noch kurz auf die Besonderheit der Themenwahl eingegangen werden, für die sich das Format Podcasts im Allgemeinen, sowie auch «PodKnast» dafür auszeichnet. Nach Klaus Meier (Meier, 2013) haben Themen, welche der Journalismus aufgreift, immer das Merkmal der Aktualität. Typisch für die Produktion eines Audio-Stücks ist demnach meist ein Aufhänger, also ein Ereignis, das Gegenwartsbezug zum Thema schafft. Bei «PodKnast» ist dieser Aufhänger nicht klar ersichtlich, obwohl er existiert. Auf Nachfrage

dem Publikationsdatum der ersten Folge «PodKnast» nur wenige Wochen. «...dann wollte ich unbedingt, dass der Podcast zeitnah rauskommt und hab nochmal Vollgas gegeben» (Siehe Anhang 4). Bundi erklärt in der Einleitungsfolge (Bundi, #1 Einweisung in den PodKnast, 2020) aber lediglich, dass dieser Podcast von den Geschichten der Menschen handelt, die im neusten Gefängnis der Schweiz leben und arbeiten. In den hier analysierten Folgen wird dies gar nicht mehr erwähnt. Dies liegt einerseits an der Form Podcasts (Buzzsprout, 2020), andererseits ist dies auf ein narratives Themenentfaltungsmuster (Bendel Larcher, 2015) zurückzuführen. Für Narrationen spielen Merkmale wie Aktualität und Neuigkeit eine viel kleinere Rolle, als für typische journalistische Produkte (Preger, 2019). Laut Preger können Faktoren wie Aktualität für die Macher\_innen zwar wichtig sein (wie das Beispiel «PodKnast» zeigt), für die Hörer\_innen zähle aber mehr, wie eine Geschichte erzählt wird. Wichtig für narrative Erzählstrukturen sind demnach: Prozesshaftigkeit, szenische Erzählung, Absicht und Wachstum. Das sind alles Merkmale, die extrem Podcast-typisch zu verorten sind und auch von den grössten Playern im Podcastformat «Nonfiction narrative Storytelling» wie «This American Life» als Hauptkriterien für eine gut erzählte Geschichte benannt werden (Abel, 2015) (Sayle, 2019). Die Erzählform Narrationen wird deshalb benutzt, wenn eine tiefere Botschaft über ein grundlegendes menschliches oder gesellschaftliches Problem transportiert werden soll (Preger, 2019). Und genau das ist auch wieder in «PodKnast» zu beobachten. Das Thema Knast greift mit der transparenten und offenen Herangehensweise gesellschaftliche Stigmatisierungen zu Gefängnissen auf und hinterfragt diese gleichzeitig. Eine einfache Reportage wäre diesem Aussagewunsch, laut Bundi, darum nicht gerecht geworden: «...Weil ich so viele tolle und spannende Gespräche hatte auf dieser Tour und überhaupt mit Gefängnisleuten, dass ich einfach unbedingt wollte, dass auch andere Menschen den Menschen im Gefängnis zuhören können, weil ich irgendwie so viel von ihnen lernen konnte und ich wollte, dass das andere in unserer Gesellschaft auch können». «PodKnast» kann somit als Paradebeispiel für den Entscheid zum Format Podcast, sowie für die Erzählform Narration gewertet werden.

## 3. Konzeption

### 3.1 Themenfindung

Das Thema Angst erschien bei der Themenfindung das erste Mal als relevant, als es mit Freund\_innen zum Gesprächsgegenstand wurde. Verschiedene Personen erzählten von den eigenen Ängsten und von denen von Menschen aus ihrem Umfeld. Von den Tierphobien über soziale Ängste bis hin zu Angststörungen kannte jede\_r jemanden, der in irgendeiner Weise betroffen war. Daraufhin begann in einem ersten Schritt eine Internetrecherche zum Thema. Es fanden sich Artikel zum Thema Phobien (Cherry, 2019), Sendungen zum Thema Angststörungen (Rehmann, 2016) und Podcasts zum Thema Umgang mit Angst (Luxat, 2020). Dem Thema war somit ein latent aktueller Charakter zuzuschreiben. Da Angst ein grundlegendes menschliches und gesellschaftliches Problem ist, wurde es zum Ziel, dieses mit einer narrativen Erzählform zu bearbeiten. Die Produktion eines Podcast dazu schien darum angebracht. Einerseits weil sich das ausgewählte Thema und die Erzählform dazu eignet. Andererseits weil die Autorin selbst als Hörerin sowie als Produzentin vom Format begeistert ist.

### 3.2 Podcast-Skizze

Ein Podcast folgt dem Erzählstil einer seriellen Logik (Siehe Anhang 3). Die Vorgaben der ZHAW bezüglich BA-Praxisarbeiten verlangen eine Minimallänge für Audio-Produkte. Es gibt keine längentypischen Vorgaben für das ausgewählte Zielmedium, wobei aber 20 Minuten für eine Folge üblich ist (McLean, 2020). Ebenso lag die klare Fokussierung auf Themenschwerpunkte in den jeweiligen Episoden nahe. Die zentralen Fragen, die sich also stellten, waren: Was sind die Kernpunkte des Themas, auf welche eingegangen werden sollen und wie viel gibt es über diese zu sagen? Der Entscheid fiel dabei auf eine dreiteilige Serie mit einem dazugehörigen Podcast-Trailer. Ein erster Entwurf des Storyboards kann im Anhang 1 eingesehen werden.

Zur narrativen Erzählform gibt es unzählige Podcasts, die als Vorbild für dieses Projekt genommen werden konnten. Als Beispiel ist das einstündige, wöchentlich produzierte, amerikanische Radioprogramm „This American Life“ von WBEZ Chicago zu erwähnen. Diese Sendung ist für einen unverkennbaren Ansatz des Geschichtenerzählens bekannt (Sayle, 2019) und diente in gewisser Form als Inspiration, um diese narrative Erzählstruktur im Werkstück anzustreben. Gleichzeitig lag es mit dem Entscheid, das Produkt eigenzupublizieren nahe, eigene Standards für die Machart einfließen zu lassen. Die Persönlichkeit der Autorin, ihr Stil und Interesse am Thema sollte Platz im Podcast finden, da dies (wie bereits erwähnt) sehr typisch für die Darstellungsform ist. Trotzdem sollte es ein Produkt mit journalistischem Anspruch werden, warum sich die Autorin bei der Produktion von ihren persönlichen Erfahrungen als Radio-Journalistin sowie berufssezifischen Kodizes (Schweizer Presserat, 2017) hat leiten lassen.

### 3.3 Recherche

Audios leben von den Geschichten der Menschen. Darum war die Findung von passenden Interviewpartner\_innen der Grundstein der Recherche. Als erstes wurde darauf fokussiert, Protagonist\_innen ausfindig zu machen, die von ihren Ängsten erzählen. Dazu wurde im Vorfeld via Instagram eine Umfrage im persönlichen Umfeld der Autorin gestartet (@lorytv, 2020). Darin wurde erklärt, um was es geht und gefragt, wovor die Menschen, welche diese Story sehen, Angst haben. Dabei kamen unterschiedliche Ergebnisse zusammen: Spinnenphobien, Angst davor, verlassen zu werden, Angst vor dem Tod, Trypophobie oder Emetophobie. Die letzten beiden Antworten (Trypophobie = Angst vor der unregelmässigen Anhäufung von Löchern (Cole & Wilkins, 2013), Emetophobie = Angst vor dem Erbrechen (Lipsitz Ph.D., Fyer M.D., Paterniti B.A., & Klein M.D., 2001)) führten dazu, dass innert wenigen Stunden zwei Protagonistinnen für die Podcast-Serie gefunden waren. Durch diesen Instagram-Aufruf entstand auch der Kontakt zu Bekannten von Bekannten, die ebenfalls bereit waren, von ihren kuriosen Ängsten zu erzählen. Dabei fand sich jemand, der Angst vor Luftballonen hat, jemand der Ziegen fürchtet und jemand, der an einer sogenannten Fructophobie, der Angst vor Früchten (Agboola, 2020), leidet. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht klar, wie diese Personen im Endprodukt Platz finden würden. Trotzdem wurden bereits kurze Interviews geführt, wobei die betroffenen Personen per Sprachmemos Antworten schickten. Für die erste Folge waren dementsprechend die Grundlagen gelegt. Für die zweite Episode galt es, einen Angst-Experten aufzuspielen. Dazu wurden Anfragen bei der Spezialpraxis für generalisierte Angststörungen an der Universität Zürich sowie bei verschiedenen Fachverbänden gestartet. Ebenso wurden bisherige Artikel und Berichte zum Thema Angst, Panik und Phobien durchforstet und darin nach möglichen Interviewpartner\_innen Ausschau gehalten. Dabei tat sich der österreichische Psychotherapeut Dr. Hans Morschitzky hervor. Dieser hat bereits in unzähligen Medien Auskünfte zum Thema krankhafter Angst gegeben, therapiert seit den 80er Jahren Menschen mit krankhaften Ängsten und hat mitunter rund 15 Fachbücher über Ängste und deren Bewältigung veröffentlicht (Morschitzky, Persönliche Website von Dr. Hans Morschitzky, 2020). Hans Morschitzky wurde deshalb für die wissenschaftliche Perspektive dieses Werkstückes angegangen und sein Buch «Wenn Furcht zur Phobie wird» (Morschitzky, 2019) studiert. Während die Interviewanfragen bei der Universität Zürich erfolglos blieben, meldeten sich die Fachverbände zurück. Es ergab sich, dass sich die Angst- und Panikhilfe Schweiz für ein Gespräch interessierte. Für die dritte Folge fehlte gleichzeitig noch ein\_e Protagonist\_in, welche seine / ihre Ängste bekämpfen und überwinden konnte. Fabian Gerber, der Präsident der Angst- und Panikhilfe Schweiz, stellte sich als genau dieser Protagonist heraus. Mit 25 Jahren erkrankte er, in der Folge einer Chemotherapie, an einer generalisierten Angststörung, was dazu führte, dass er 4-5 Mal am Tag mit Panik-Attacken konfrontiert war. Mit der Hilfe von Angstbewältigungstherapien konnte er dieses Leiden jedoch fast gänzlich überwinden.



Mittlerweile berichtet er nur noch von etwa einer Attacke im Monat und bezeichnet sein Leben als annähernd beschwerdefrei. Mit der Zusage all dieser Gesprächspartner\_innen war somit das Grundgerüst für die Podcastserie gelegt. Bis zu den Interviews wurden aber weitere Recherchen betrieben. Es wurden verschiedene Podcasts und Sendungen zum Thema konsumiert, Artikel gelesen, sowie Studien konsultiert. Dabei erwiesen sich insbesondere die Publikation «Psychische Gesundheit Schweiz – Monitoring 2016» (Schuler, Tuch, Buscher, & Camenzind, 2016) für die kontextuelle Rahmung der verschiedenen Geschichten sowie die Informationen der Schweizerischen Gesellschaft für Angst & Depression (SGAD - Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression, 2020) als hilfreich. Zu den spezifischen Phobien, die im Werkstück thematisiert wurden, halfen unter anderem wissenschaftliche Studien und Artikel, welche die Erfahrungen der Protagonistinnen untermauern sollten (Cole & Wilkins, 2013) (Lipsitz Ph.D., Fyer M.D., Paterniti B.A., & Klein M.D., 2001). Der Grossteil der wiedergegebenen Informationen wurde jedoch aus den getätigten Interviews sowie anderen Berichten und Sendungen (siehe Anhang 5) gezogen.

#### **4. Storyboard**

Mit der Festlegung der Interviewpartner\_innen konnte schliesslich ein definitives Storyboard erstellt werden:

Titel und Podcast-Cover-Bild (Illustration von Talina Walser)

Trailer: Was ist «Gfürchig»?

- Themenüberblick / Einweisung in die Serie

Folge 1: Was uns Angst macht

- Geschichten von verschiedenen Menschen und ihren Ängsten
- American Horror Story als Einstieg, Emetophobie, Instagram Umfrage, Vorstellung von diversen Ängsten. Frage: Was ist normal und ab wann ist es krankhaft?

Folge 2: Woher Angst kommt

- Trypophobie und der Ursprung von Ängsten
- Amilas Angst vor Löchern. Frage: Was ist der Ursprung unserer Ängste? Wann ist Angst gut?

Folge 3: Angst bekämpfen

- Wie Fabian seine Angststörung bezwingt
- Tipps von bisherigen Protagonist\_innen.

## 5. Werkstück

Hier geht es zum fertigen Werkstück: [www.gfuerchig.ch](http://www.gfuerchig.ch)

### 5.1 Rahmungstexte auf der Website:

**Titel:** Ein Podcast über Angst

**Untertitel:** Panikattacken, Angststörungen und Phobien haben mehr Menschen als du denkst.  
Weisst du, wie sich das anfühlt?

**Trailer:**

Eine Einführung in die Podcast-Mini Serie «Gfürchig» über aussergewöhnliche Ängste.

**Episode 1:**

#1 - Was uns Angst macht

Unsere Ängste sind so unterschiedlich wie unser Fingerabdruck. Trotzdem haben wir alle vor dem gleichen Schiss. Zum Beispiel vor Horrorfilmen. Wie viel ist normal und ab wann wird es krankhaft? Und wie lebt es sich mit aussergewöhnlichen Ängsten, wie der Angst vor dem Erbrechen, Panik vor Ziegen oder einer Phobie vor Früchten?

**Episode 2:**

#2 – Woher Angst kommt

Bienenwaben, löchrige Gitter und Schwämme machen Amila Angst. Wie tausende andere Menschen leidet sie unter Trypophobie, der Angst vor der unregelmässigen Anhäufung von Löchern. Man sagt, diese Phobie komme aus dem Internet. Aber stimmt das? Was ist der Ursprung unserer Ängste? Und warum sind einige ansteckend?

**Episode 3:**

#3 – Angst bekämpfen

Jedes Mal fühlte es sich so an, als ginge es um Leben oder Tod. Im Büro, im Kino oder beim Einkaufen. Fabians Panikattacken überkamen ihn, wo auch immer er war. Heute lebt er aber quasi angstfrei. Wie geht das? Und wie überwinden andere ihre Ängste?

**Über Gfürchig:**

Wir haben alle Angst. Prüfungsangst, Höhenangst oder Angst davor, was die Zukunft wohl bringen mag. Solche Ängste sind normal. Aber ab wann sind sie es nicht mehr? Fast 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben unter sehr starken und langanhaltenden Ängsten. In Europa sind rund 61.5 Millionen Menschen betroffen. Aus einem kurzen Erschrecken oder einer schlaflosen Nacht werden krankhafte Angstzustände und Phobien. Und ich weiss praktisch nichts darüber. Darum habe ich es mir in meinem Bachelor-Projekt zur Aufgabe gemacht, dies zu ändern. «Gfürchig» ist eine Podcast-Mini-Serie

zum Thema Angst. Erhältlich auf deinen Lieblings Podcast Plattformen oder direkt auf dieser Website.

## 5.2 Umsetzung

Die Interviews, die getätigt wurden, fanden aufgrund der aktuellen Situation mit Corona über das online Tool Squadcast.fm sowie über von den Interviewpartner\_innen selbständig aufgezeichnete Sprachmemos statt. Squadcast.fm ist ein Tool, das eine online Verbindung zu den Interview-Gästen mit Video und Tonaufzeichnung ermöglicht. Somit konnte ein Gespräch entstehen, das einem echten Treffen in Person nahekommt. Die Interviewgäste sowie die Produzentin des Werkstücks benutzten jeweils eigene Kopfhörer und Mikrofone vor Ort. Squadcast.fm zeichnete die separaten Tonspuren der Gesprächsteilnehmenden auf, die nachher heruntergeladen und als MP3 Dateien abgespeichert werden konnten. Manche Interviews fanden seitens der Produzentin auf schriftlicher Basis statt, die dann jeweils durch die Gesprächspartner\_innen mit der eingebauten Audioaufzeichnungsfunktion der eigenen Smartphones auditiv beantwortet wurden. Ergebnis waren Audiodateien, die danach bearbeitet werden konnten. Die Interviews wurden mit Softwares wie Adobe Audition und DaBis geschnitten und qualitativ verbessert. Die daraus resultierenden O-Töne ergaben die Grundlage für das Produzieren und Texten der jeweiligen Podcast-Folgen. Für die Aufnahme der Beiträge konnten die Studios von Radio 1 benutzt werden, da die Autorin dort im Teilzeitpensum beschäftigt ist. Gestaltet wurden die Beiträge in der Multitrack Applikation der Schnittprogramme. Für die Rahmung mit Geräuschen sowie Musik ist auf online Musik- und Geräuschdatenbanken wie Freesound.org oder Audiohub.de zurückgegriffen worden. Die Distribution des Podcast erfolgte schliesslich über die Plattform Anchor, welche die Episoden Spotify, iTunes, PocketCasts oder GooglePodcasts zur Verfügung stellt. Die Website, auf der das Werkstück samt rahmendem Text abgerufen werden kann, wurde mit Templates auf WordPress erstellt. Ebenso wurde eine eigene Domain dafür gekauft.

## 6. Reflexion

Da der Aussagewunsch, wie oben definiert, relativ breit gehalten wurde, stellte es keine Herausforderung dar, diesen auch so umzusetzen. Da passende Protagonist\_innen für das Werkstück gefunden werden konnten, liess sich das Storyboard auch in etwa so umsetzen, wie es im ersten Entwurf beschrieben wurde. Die Frage stellt sich jedoch, ob für die Darstellung von kuriosen Ängsten vertiefere Recherchen hätten betrieben werden können. Gerade die Angst vor Clowns oder eine stärkere Prägung einer Tierphobie hätte vielleicht mehr Wirkung erzeugt, als die Menschen, die schliesslich im Podcast ihre Geschichte erzählen. In der Findungsphase für Interviewpartner\_innen war insbesondere ein Kontakt spannend, der schlussendlich aber nicht für ein Interview zur Verfügung gestanden ist. Es handelt sich dabei um einen Bekannten einer Freundin. Ein Ex-Marine, der für sein Heimatland USA in

Kriegseinsätzen unterwegs war und täglich um sein Leben fürchten musste. Dies machte ihm jedoch nichts aus, hingegen hat er panische Angst vor Würmern. Mit diesem Mann war die Autorin im Kontakt und hat ebenfalls via Sprachmemos einen Austausch geführt. Was sehr signifikant war, war seine Stimmfarbe sowie seine Gabe, Geschichten aussergewöhnlich zu erzählen. Für ein Audioprodukt sind solche Interviewpartner Gold wert und darum wollte seine Geschichte unbedingt im Endprodukt inkludiert werden. Doch ab einem gewissen Punkt konnte kein Kontakt mehr zu ihm aufgenommen werden. Nach mehreren Nachfragen und verpassten Interviewterminen wurde der Versuch schliesslich abgebrochen.

Diese Gegebenheit zeigte aber anschaulich auf, wie sich Geschichten anhand der Menschen am besten erzählen lassen. Die Qualität der schliesslich verwendeten Interviewpartner\_innen ist an diesem Punkt nämlich zu hinterfragen. Gerade der Experte Hans Morschitzky stellte sich als eine Herausforderung heraus. Erhofft wurde von der Autorin, dass in einem lockeren Gespräch die Grundsätze der Ängste und die brennendsten Fragen kurz, bündig und anschaulich erklärt werden können. Ergebnis war schliesslich ein stündiges Gespräch, in dem der Interviewpartner hauptsächlich Monologe hielt, schwierig zu unterbrechen war und auch teils nicht direkt auf gestellte Fragen antwortete. Vielleicht lag dies an der persönlichen Chemie, die eventuell nicht ganz gepasst hat. Morschitzky war zu Beginn bereits skeptisch bezüglich des Projektes und ihm musste ausführlich erklärt werden, was der Aussagewunsch des Werkstücks und die Herangehensweise war. Trotzdem konnte das Eis nie ganz gebrochen werden und die Frage ist, ob dies mit einer minutiösen Interviewvorbereitung hätte umgangen werden können. Mit Blick auf die vorhandenen Interviews mit ihm, musste realisiert werden, dass diese Probleme nämlich schon vor der Interviewanfrage hätten erkannt werden können.

Die Wahl der richtigen Person für eine Geschichte stellt sich also als zentral für einen Podcast heraus. Hier musste festgestellt werden, dass gewisse erlernten Radio-Routinen keine Hilfe sind für eine narrative Erzählform. Aus persönlicher Erfahrung der Autorin arbeitet man im Radio immer unter Zeitdruck. Zum Produzieren eines Beitrages bleiben oft nur 2-3 Stunden. Die Vorbereitungszeit ist kurz. Die Auswahl der Interviewpartner\_innen ist klein und es spricht, wer spontan ist und gerade Zeit hat. Schliesslich wird ein höchstens 10-minütiges Interview geführt, die Quotes auf 20 Sekunden heruntergeschnitten und schliesslich drumherum eine Geschichte mit klaren Strukturnormierungen gebaut. Es bleibt meist keine Zeit, um wählerisch und kreativ zu sein. Dabei sind dies die Grundlagen für eine gut erzählte Geschichte, sagt beispielsweise Ira Glass, Moderator von «This American Life» (Abel, 2015). Demnach wird bei Radio-Reportern dieser Sendung der Vorbereitung der Ton-Sammelungsphase grosses Gewicht gegeben. Zentral sei dabei, die Struktur der Geschichte schon im Kopf sowie die gewünschten Quotes schon definiert zu haben, bevor überhaupt das Haus verlassen worden ist, um das Interview zu führen. Dann wisse man auch, welche Fragen man fragen müsse.

Ebenso sei die Wahl der Interviewpartner\_innen eine Kunst. Ira Glass sagt dazu im Buch «Out on the Wire»: «I've had times where I will make up a character and then send people looking for them.» (Abel, 2015). Manchmal brauche es die Phantasie, um sich die perfekte Person für die Geschichte vorstellen zu können. Dann gelte die Frage, ob diese auch in der Realität zu finden sei. Manchmal sei sie das, aber manchmal auch nicht.

Dieser aussergewöhnliche Ansatz Geschichten zu bauen, hätte mehr Einfluss in die Produktion dieses Werkstücks finden müssen. Für ein nächstes Projekt will darum vermehrt darauf geachtet werden. Das würde auch helfen, um sich nicht in der Strukturierung der Geschichte zu verlieren. Dies ist während der Produktion dieses Werkstücks nämlich definitiv geschehen. Die Macher von «RadioLab» nennen diesen Zustand «sich im sogenannten «German Forest» verlaufen» (Abel, 2015). Beschrieben wird damit der Punkt bei der Produktion einer Geschichte, an dem vom Produzierenden die ganze Arbeit angezweifelt wird. Gedacht wird dabei: «Das Audiomaterial ist nicht gut, die Idee ist schlecht.» Und man hinterfragt schliesslich die ganze Euphorie, die man für das Projekt einst verspürt hat. Strukturierungen der Geschichte und ein klarer Plan, wo man damit hinwill, helfen aus diesem Zustand schnell wieder herauszukommen. Ein wichtiges Learning, das von der Produktion dieses Werkstücks mitgenommen werden kann: Es braucht für das Erzählen solcher Geschichten eine andere Herangehensweise als die gelernten, kurzlebigen Routinen aus dem Tages-Radio-Journalismus.

Was schliesslich aus dem Endprodukt geworden ist, sollte jedoch den Ansprüchen einer Praxis-Bachelorarbeit genügen. «Gfürchig» hat sich an den, in der Stilanalyse zusammengefassten, Podcast-Charakteristiken sowie den Qualitätsstandards für journalistische Produkte orientiert und diese möglichst authentisch umgesetzt. Die Namensgebung für den Podcast erfolgte übrigens sehr spontan und wurde durch den eigenen Dialekt inspiriert. Die Titelillustration wurde bei einer Künstlerin in Auftrag gegeben, welche auch entsprechend dafür entlohnt wurde. Hiermit muss noch erwähnt werden, dass es das erste Jahr ist, dass diese Form der Praxis-Bachelorarbeit im Studiengang Kommunikation mit Vertiefung Journalismus gewählt werden konnte. Dies hatte einen grossen Einfluss auf die Produktion des Werkstücks sowie der vorliegenden Dokumentation, da fast keine Anhaltspunkte sowie Vorgaben zur Umsetzung kommuniziert worden waren. Dass die ZHAW dadurch aber Produktionen wie «Gfürchig» ermöglicht, ist grossartig und kann nur zur Weiterführung in unteren Jahrgängen empfohlen werden.

## 7. Literaturverzeichnis

- @lorytv. (5. April 2020). Story: BA-Project. Von instagram.com: <https://www.instagram.com/stories/highlights/17853986836905673/?hl=en> abgerufen
- Abel, J. (2015). *Out on the Wire: The Storytelling Secrets of the New Masters of Radio*. New York: Broadway Books.
- Agboola, J. (13. Juni 2020). Fruit phobia (A complete guide). Von halffullnotempty.com: <https://www.halffullnotempty.com/fruit-phobia/> abgerufen
- Bartens, W. (13. Juni 2020). Psychologie des Hamsterkaufs. Von sueddeutsche.de: <https://www.sueddeutsche.de/wissen/hamsterkaeufe-toilettenpapier-corona-1.4934045> abgerufen
- Beck, C. (10. Juli 2019). Fast alle Radiosender verlieren Hörer. Von persoendlich.ch: <https://www.persoendlich.com/medien/fast-alle-radiosender-verlieren-horer> abgerufen
- Bendel Larcher, S. (2015). *Linguistische Diskursanalyse: Ein Lehr- und Arbeitsbuch*. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG.
- Berry, R. (2006). Will the iPod Kill the Radio Star? Profiling Podcasting as Radio. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 143-162.
- Bolz, N. (29. August 2019). Generation Greta: Wie die Angst vor dem Untergang eine ganze Gesellschaft und ihre Medien bewegt. Von nzz.ch: <https://www.nzz.ch/feuilleton/norbert-bolz-greta-thunbergs-mission-ld.1504962> abgerufen
- Bundi, S. (19. Februar 2020). #1 Einweisung in den PodKnast. Von rtr.ch: <https://www.rtr.ch/play/radio/podknast/audio/1-einweisung-in-den-podknast?id=e0577b84-4c67-4676-a4d9-1d574a929c6a> abgerufen
- Bundi, S. (12. März 2020). #11 Der Insasse. Von rtr.ch: <https://www.rtr.ch/play/radio/podknast/audio/11-der-insasse?id=4a49a3d4-4cd9-4658-b934-356df6799423> abgerufen
- Bundi, S. (19. 02 2020). #2 Der Vollzugsbeamte. Von rtr.ch: <https://www.rtr.ch/play/radio/podknast/audio/2-der-vollzugsbeamte?id=f76c70b6-ea85-45f8-ba37-6d8d98eade14> abgerufen
- Bundi, S. (13. Juli 2020). Der PodKnast. Von Instagram: <https://www.instagram.com/podknast/?hl=en> abgerufen
- Buzzsprout. (17. Februar 2020). Podcast vs Radio: What is the difference? Von buzzsprout.com: <https://www.buzzsprout.com/blog/three-differences-between-podcasts-and-radio> abgerufen
- Cherry, K. (19. November 2019). A to Z: Strange and Common List of Phobias. Von Verywellmind.com: <https://www.verywellmind.com/list-of-phobias-2795453> abgerufen

- Cole, G. G., & Wilkins, A. J. (2013). Research Article: Fear of holes. Colchester: University of Essex .
- Corbett, R. (6. Juli 2020). Blog: WHAT ARE THE DIFFERENT TYPES OF PODCAST? Von rachelcorbett.com: <https://rachelcorbett.com.au/podcast-types/> abgerufen
- DPA. (21. Mai 2020). Auf die Ohren: Warum der Podcast-Markt wächst und wächst. Von nau.ch: <https://www.nau.ch/news/europa/auf-die-ohren-warum-der-podcast-markt-wachst-und-wachst-65711629> abgerufen
- Edison Research and Triton Digital. (1. März 2020). The Infinite Dial 2020. Von edison-research.com: <https://www.edisonresearch.com/wp-content/uploads/2020/03/The-Infinite-Dial-2020-from-Edison-Research-and-Triton-Digital.pdf> abgerufen
- Göpferich, S. (2008). Translationsprozessforschung. Stand – Methoden – Perspektiven. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co.KG.
- IAM Institut für Angewandte Medienwissenschaften. (2018). Deutsch 3: Stilistik. Winterthur: ZHAW: IAM Institut für Angewandte Medienwissenschaften.
- Kizilhan, J. I. (2018). Kulturelle Aspekte von Emotionen. New York: Georg Thieme Verlag KG Stuttgart . Von thieme-connect.de: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0043-123295.pdf>; Kulturelle abgerufen
- Lüthi, N. (19. September 2019). Jetzt wollen auch sie den Ton angeben: Schweizer Medienhäuser setzen auf Podcasts. Von medienwoche.ch: <https://medienwoche.ch/2019/09/19/jetzt-wollen-auch-sie-den-ton-angeben-schweizer-medienhaeuser-setzen-auf-podcasts/> abgerufen
- Laffan, M., & Weiss, M. (2012). Facing Fear: The History of an Emotion in Global Perspective. Princeton: Princeton University Press.
- Leonard, M. (20. Juni 2017). The Seven Most Common Podcast Formats: With Examples. Von Medium.com: [https://medium.com/@mark\\_leonard/the-seven-most-common-podcast-formats-87bbc3ecf40d](https://medium.com/@mark_leonard/the-seven-most-common-podcast-formats-87bbc3ecf40d) abgerufen
- Lewanczik, N. (13. Juni 2018). 314 Millionen US-Dollar: Werbeeinnahmen bei Podcasts explodieren. Von onlinemarketing.de: <https://onlinemarketing.de/news/podcast-werbung-einnahmen-usa-deutschland> abgerufen
- Lipsitz Ph.D., J. D., Fyer M.D., A. J., Paterniti B.A., A., & Klein M.D., D. F. (2001). Emetophobia: Preliminary results of an internet survey. New York: Department of Therapeutics, New York State Psychiatric Institute.
- Luxat, S. (6. April 2020). Endlich Om: #32 Sollen wir Ängste zu Freunden machen? Von ohhhmhhh.de: <https://www.ohhhmhhh.de/der-podcast/> abgerufen
- McLean, M. (8. Januar 2020). How Long Should a Podcast Episode Be? Von thepodcasthost.com: <https://www.thepodcasthost.com/planning/podcast-episode-length/> abgerufen

- Meier, K. (2013). *Journalistik* 3. Auflage. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Morschitzky, H. (2019). *Wenn Furcht zur Phobie wird: Ein Selbsthilfeprogramm - Spezifische Phobien verstehen und bewältigen*. Ostfildern: Patmos Verlag.
- Morschitzky, H. (6. Juli 2020). Persönliche Website von Dr. Hans Morschitzky. Von panikattacken.at: <https://www.panikattacken.at/> abgerufen
- Otten, M. (5. Dezember 2018). Spotify: Weltweit beliebtester Podcast kommt aus Deutschland. Von svz.de: <https://www.svz.de/ratgeber/digital/Fest-Flauschig-Boehmermanns-Podcast-Nummer-eins-auf-Spotify-id21883397.html> abgerufen
- Paszti, T. (29. März 2018). Einheitsbrei der Laber-Podcasts nervt. Von medienwoche.ch: <https://medienwoche.ch/2018/03/29/der-einheitsbrei-der-laber-podcasts-nervt/> abgerufen
- Perren-Klingler, G. (2011). Angst: ein Grundgefühl des Menschen. Themenheft Schweizerische Fachstelle für Adoption, 3, S. 1.
- Preger, S. (2019). *Geschichten erzählen: Storytelling für Radio und Podcast*. Dortmund: Springer Fachmedien Wiesenbaden GmbH.
- Rehmann, R. (25. April 2016). Nik (24) leidet an Angststörungen. Von srf.ch: <https://www.srf.ch/play/radio/rehmann/audio/nik-24-leidet-an-angststoerungen?id=16e745f5-7829-476b-af5a-e028ea5dee0a> abgerufen
- RTVG. (1. Juli 2016). Bundesgesetz über Radio und Fernsehen . Von admin.ch: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20001794/201607010000/784.40.pdf> abgerufen
- Sandig, B. (2006). *Textlinguistik des Deutschen*. Berlin / New York: Walter de Gruyter.
- Santiago, J. (21. June 2020). Best Storytelling Podcasts: 11 Must-Listen Shows Driven by Narrative. Von santiagos.space: <https://santiagos.space/best-storytelling-podcasts/> abgerufen
- Sayle, H. (9. Mai 2019). 'This American Life' star Ira Glass on 3 favorite podcasts and 'the power of narrative'. Von startribune.com: <https://www.startribune.com/this-american-life-star-ira-glass-on-3-favorite-podcasts-and-the-power-of-narrative/509700492/> abgerufen
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N., & Camenzind, P. (2016). *Psychische Gesundheit in der Schweiz, Monitoring 2016*. Neuchâtel: Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan).
- Schweizer Presserat. (1. August 2017). *Pflichten der Journalistinnen und Journalisten*. Von presserat.ch: [https://presserat.ch/wp-content/uploads/2017/08/Meilensteine\\_d-1.pdf](https://presserat.ch/wp-content/uploads/2017/08/Meilensteine_d-1.pdf) abgerufen



- SGAD - Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression. (6. Juli 2020). Habe ich eine Angststörung? Von sgad.ch: <https://www.sgad.ch/de/hilfe/angststoerung> abgerufen
- Shenton, L. (1. Februar 2018). 4 Differences Between Live Radio and Podcasting. Von radio.co: <https://radio.co/blog/differences-between-live-radio-and-podcasting#:~:text=A%20large%20difference%20between%20podcasting,easily%20be%20adjusted%20after%20recording>. abgerufen
- SRF. (1. Januar 2019). Medientrends Deutsschweiz 2019: Der Audiomarkt im Wandel. Von srf.ch: <https://www.srf.ch/unternehmen/unternehmen/publikationen/aus-der-medienforschung-medientrends-deutschschweiz-2019> abgerufen
- Storytelling with Impact. (06. Juli 2020). Narrative Nonfiction. Von Storytelling with Impact: <https://www.storytellingwithimpact.com/resources/narrative-nonfiction/> abgerufen
- Szymoniak, R. (06. Juli 2020). Audio-Storytelling: Was Podcasting mit Reportagen zu tun hat. Von PODCASTMANIA Audio Blog: <https://www.podcastmania.de/blog/audio-storytelling-was-podcasting-mit-reportagen-zu-tun-hat> abgerufen
- The BBC Academy Podcast. (4. Oktober 2018). Podcastology episode one: What makes a podcast a hit? Von bbc.co.uk: <https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p06mydsh> abgerufen
- von La Roche, W., & Buchholz Hrsg., A. (2017). Radio-Journalismus: Ein Handbuch für Ausbildung und Praxis im Hörfunk. München: Springer Fachmedien.
- Weber, N. (5. Januar 2015). Ekel, der das Leben beherrscht. Von spiegel.de: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/emetophobie-wenn-angst-vorm-erbrechen-das-leben-beherrscht-a-1010802.html> abgerufen
- Winn, R. (28. März 2020). How To Make Money Podcasting: 💰 11 Ways To Monetize A Podcast. Abgerufen am Juli 2020 von Podcastinsights.com : <https://www.podcastinsights.com/make-money-podcasting/>
- Zulehner, P. (19. August 2016). Fürchtet Euch nicht! Von zeit.de: <https://www.zeit.de/2016/35/angst-klima-politik-vertrauen-debatte-glaube/komplettansicht> abgerufen

## 8. Anhang

### 8.1 Anhang 1: Exposé Bachmann Laura

ZHAW Departement für Angewandte Linguistik

Bachmann Laura JO17

Exposé Praxis Bachelorprojekt

Podcast Serie zum Thema Angst

---

#### Exposé - Praxis Bachelorprojekt - Bachmann Laura

#### JO17 – BA Kommunikation mit Schwerpunkt Journalismus

**Abgabe: 17. April 2020**

**Betreuung: Nicolas Leuenberger**

---

#### 1. Auftrag

Das Ziel einer Praxis-BA ist für Medien mit journalistischem Anspruch publikationsfähige, qualitätsorientierte, multimediale Werkstücke zu erstellen. Das vorliegende Exposé ist dabei ein erster Meilenstein dazu. Es soll dazu dienen, das konkrete Vorgehen zur Erstellung der Arbeit mit der Betreuungsperson abzustimmen. In einem ersten Schritt habe ich Nico Leuenberger meine Projekt-Idee vorgestellt und sein Einverständnis dafür eingeholt. Nun gilt es diese Idee zu konkretisieren.

**Arbeitstitel: Podcast Serie zum Thema Angst**

Angst. Wir haben sie alle. Angst vor der Spinne im Ecken. Angst vor der Höhe des Balkons. Oder davor was die Zukunft wohl bringen mag. Solche Ängste sind doch normal. Aber ab wann sind sie es nicht mehr? Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet unter akuten Angststörungen<sup>1</sup>. In Europa sind rund 61.5 Millionen Menschen betroffen. Aus einem kurzen Erschrecken oder einer Schlaflosen Nacht werden Psychische Krankheiten und Phobien. Deren Liste ist lang und aussergewöhnlich divers. Von einer ausgeprägten Spinnenphobie bis zur vermeintlich irrationalen Angst vor Geistern, Katzen oder der Zahl 13 gibt es alles. Und ich weiss praktisch nichts darüber.

Darum habe ich mir es in diesem Bachelor-Projekt zur Aufgabe gemacht dies zu ändern. Wovor haben Menschen Angst? Warum haben Menschen Angst? Wie leben sie damit? Und wie können Ängste überwunden werden?

Diesen Leitfragen möchte ich in einer drei- oder vierteiligen Podcast Serie à jeweils 10 oder 8 Minuten nachgehen (Max Nettolänge gemäss Vorgaben der ZHAW: 32 Minuten). Die angestrebten Audio-Darstellungsformen dafür sind Feature, Reportage oder Dokumentation. In welchem Bereich das Endprodukt schliesslich angesiedelt ist, bestimmt der Verlauf der weiteren Recherche, die Findung von geeigneten ProtagonistInnen und die Möglichkeiten deren Geschichten. Zusätzlich soll das Audio-Hauptprodukt nach Vorgaben der Praxis BA durch Texte gerahmt und mit multimedialen Elementen ergänzt werden. Das Projekt geht von einer Eigenpublikation auf gängigen Podcast-Plattformen und einer eigenen Website aus, wo das Einbetten solcher Elemente möglich ist. Eine Zusammenarbeit mit Medien mit Journalistischem Anspruch ist jedoch durchaus anzustreben. Ein mögliches Zielmedium wäre dabei Radio SRF, insbesondere die einstündige Kultur-, Gesellschaft- und Wissenschafts-Sendung «Kontext». Als Storytelling Vorbild und Produktionsinspiration für das Werkstück bietet sich «This American Life» von WBEZ Chicago an.

#### Relevanz und Aktualität

Das Thema Angst ist wegen der der Covid-19 Pandemie extrem aktuell. Das erste Mal seit dem 2. Weltkrieg stehen wir als Gesellschaft, kollektiv vor einer ernstzunehmenden Bedrohung von aussen. Das macht Angst. Nur rechtfertigt dies aus meiner Sicht nicht die Relevanz für dieses Projekt. Ich möchte bewusst die Furcht vom Corona-Virus nicht zum Fokus in dieser Serie machen. Denn mich interessieren Ängste, die den Alltag ohne Pandemie zur Ausnahmesituation machen. Diese Geschichten möchte ich erzählen. Sie sind zu jederzeit relevant für die Gesellschaft, das Gesundheitssystem oder die Wirtschaft.

---

<sup>1</sup> Quelle: Psychische Gesundheit in der Schweiz, [Monitoring 2016](#), des Schweizer Gesundheitsobservatoriums

ZHAW Departement für Angewandte Linguistik

Bachmann Laura JO17

Exposé Praxis Bachelorprojekt

Podcast Serie zum Thema Angst

Natürlich kann die jetzige Situation nicht ganz ignoriert werden, da sie die Lebensrealitäten der Menschen per se einschränkt und auch Einfluss auf schon vorhandene Ängste haben kann. Darum muss sie in irgendeiner Weise bestimmt thematisiert werden. Dies darf sich aber auf eine Einleitung in der Serie und die Begründung warum nun nicht weiter darauf eingegangen wird beschränken oder dann eben eventuell den Fragekatalog für Interviews beeinflussen.

### **Aussagewunsch**

Ich möchte mit der Produktion dieses Werkstückes aufzeigen, wie wichtig ein angemessener Diskurs über das Thema Angst ist. Die Statistik zeigt, wie viele Menschen davon direkt betroffen sind und trotzdem fehlt der Gesellschaft ein gewisses Verständnis für die Relevanz dieser Zahlen. Ich zähle mich da selbst dazu. Darum soll diese Podcast Serie ein Versuch sein, eine Veränderung anzustossen. Sie soll Neugierde wecken. Den Zahlen ein Gesicht geben. Durch persönliche Geschichten, Expertenwissen und Hintergrundinformationen Verständnis schaffen. Und vielleicht auch der einen oder anderen Hörerin das Gefühl vermitteln, gehört zu werden, als Anstoss dazu die eignen Ängste zu akzeptieren und zu überwinden.

### **Storyboard: Erste Version**

*Reihenfolge und Inhalte können sich zu späterem Stand der Recherche ändern.*

Titel, Teaser und Teaserbild (Illustration als Darstellung der Angst denkbar)

#### **Folge 1: Ein Mensch mit einer aussergewöhnlichen Angst**

- Porträt als Einführung ins Thema  
Ein kurzer Blick in den Wikipedia Artikel zu Phobien weckt in mir Unglauben. Coulrophobie – die Angst vor Clowns, Lachanophobie, die Angst vor Obst und Gemüse oder Paraskavedekatriaphobie, die Angst vor der Zahl 13. Wie lebt es sich mit einer solchen Angst? Ich möchte die Geschichte von jemandem erzählen, der aus erster Hand Erfahrung hat.

#### **Folge 2: Warum haben Menschen Angst?**

- Ergründung der Angst  
Gespräch mit ExpertIn / Ärztin / Psychologin über den Sinn von Angst. Warum haben wir sie alle? Wie viel Angst ist normal? Wann wird eine Angst zu einer Phobie? Sind Ängste lernbar? Sind sie vererbbar? Oder einfach Pech?

#### **Folge 3: Wie lässt sich Angst überwinden?**

- Porträt mit jemandem der Angstfrei lebt / oder Rückkehr zum Porträt von Folge 1  
Was sind Therapiemethoden für Ängste? Wie hat es eine konkrete Person geschafft, ihre Angst in den Griff zu bekommen? Gar angstfrei zu leben? Hier wäre ein Porträt einer neuen Person denkbar, oder die Rückkehr zur Person von Folge 1 und deren Leben heute im Umgang mit ihrer Angst.

#### **Evt Folge 4: Selbstversuch?**

- Meinen eigenen Ängsten stellen? Horrorfilme gucken? Mit einem Psychiater mich anleiten lassen? Von Person aus Folge 1? Als Abschluss und Fazit zum Thema finden.

Seite 2 von 4

ZHAW Departement für Angewandte Linguistik

Bachmann Laura JO17

Exposé Praxis Bachelorprojekt

Podcast Serie zum Thema Angst

## 2. Normenbezug

### Literatur zum Thema

Für das gewählte Themenfeld «Angst» gibt es Unmengen an Literatur, die sich für die Herstellung zum Normenbezug eignen. Passend wäre ein zeitgemässes Werk eines Fachexperten, der schliesslich auch im Podcast Auskunft gibt. Zum jetzigen Recherchestand habe ich mich noch nicht auf eine spezifische Person festgelegt, geschweige denn eine Interviewanfrage gestartet. Möglich wäre jedoch beispielsweise «Wenn Frucht zur Phobie wird» des österreichischen Psychologen und Psychotherapeuten Dr. phil. Hans Morschitzky. Auch interessant scheint das wissenschaftlich basierte Graphic Novel «Angst ist ziemlich strange» des britischen Chiropraktikers Steve Haines. Aus Schweizer Perspektive scheint Dr. Christoph Flückiger Leiter des Instituts für Klinische Psychologie an der Universität Zürich einer der leitenden Experten zum Thema Angststörungen zu sein. Auch er hat einige Werke publiziert, die zum Normenbezug beigezogen werden könnten. Er hat in der SRF Sendung «Kontext» bereits schon einmal Auskunft gegeben im Zusammenhang mit Furcht, Angst und Panik und würde sich auch als möglicher Interviewpartner eignen.

### Rechtstexte und Forschungsergebnisse

Als relevant scheinen Publikationen wie das bereits erwähnte Monitoring über «Psychische Gesundheit Schweiz» des Schweizer Gesundheitsobservatoriums. Sie geben einen wichtigen Einblick in Zahlen und aktuelle Statistiken zum Thema Psychische Gesundheit und Angststörungen in der Schweiz und Europa. In einem späteren Stand der Recherche können ebenfalls Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Angsttherapien Bedeutung für diese Arbeit erlangen. Ebenso die rechtliche Definition von Arbeitsunfähigkeit und dementsprechendem Anspruch auf Invalidenversicherung durch psychische Erkrankungen könnten sich als spannend erweisen.

## 3. Methodisches Vorgehen

### Recherchebeschrieb

In einem ersten Rechschritt für Folge 1 habe ich in einem Aufruf auf Instagram meine Bubble dazu aufgefordert mir zu sagen wovor sie Angst haben. Dabei meldeten sich einige, die als mögliche Protagonistinnen in Frage kommen würden. Zu den folgenden Ängsten habe ich bereits Sprachmemos und die Einwilligung zum Gebrauch im Podcast erhalten:

- Emetophobie (ständige Angst vor dem Übergeben)
- Trypophobie (Angst vor der Anhäufung von unregelmässigen Löchern)
- Fructophobia (Angst vor Früchten)

Ebenfalls steht eine Anfrage aus bei einem ehemaligen US Marine der jahrelange Kriegserfahrung hat, doch an einer starken Wurmphobie leidet. Was mir über diesen Kontakt erzählt wurde, hört sich nach einer sehr Porträtwürdigen Geschichte an, nur kann ich das zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht selbst bestätigen. Welche Angst oder welche Ängste ich porträtieren möchte, ist noch nicht festgelegt.

Für den Recherchestand zu Folge 2 siehe «Normenbezug». Für Folge 3 gilt ähnliches wie bereits schon für Folge 1 und 2 ausgeführt.

### Literatur zur Audioproduktion

Die Produktion des Werkstücks orientiert sich in Sachen Ethik, Fairness und Zitierweise den Branchenstandards des Schweizer Presserates und den «Pflichten von Journalistinnen und Journalisten». Als Literatur zu den Darstellungsformen Feature, Reportage und Dokumentation sowie Interviewtechniken eignen sich Werke wie «Radio-Journalismus» von La Roche Bucholz und «Das Radio Feature» von Zindel / Rein. Zum Aspekt Storytelling und journalistischen Vorgehensweisen / Qualitätsstandards wird das Buch «Out on the Wire» The Storytelling Secrets of the New Masters of

Seite 3 von 4

ZHAW Departement für Angewandte Linguistik

Bachmann Laura JO17

Exposé Praxis Bachelorprojekt

Podcast Serie zum Thema Angst

Radio von Jessica Abel oder das Fachbuch «Journalistik» von Klaus Meier insbesondere im Hinblick auf journalistische Routinen beigezogen.

### Inhaltsanalyse

Im Dokumentationsteil der Praxis BA wird eine Stil- und Diskursanalyse des gewählten Zielmediums auf 4-5 A4 Seiten verlangt. Ziel davon ist die Sprachmerkmale (Stilanalyse) und die Themensetzung (Diskursanalyse) der Sendung in Vorbilds Funktion zu identifizieren, um im eigenen Werkstück darauf hinarbeiten zu können. Untersucht werden, soll für dieses BA Projekt die Dimensionen der Themensetzung und die Sprachmerkmale des Zielmediums SRF 2, insbesondere der Sendung «Kontext». Operationalisiert werden die Dimensionen anhand des Skripts «Deutsch 3, Stilistik».

#### 4. Zeitplan

Datum	Aufgabe
14.4.20 KW16	Abgabe Exposé
KW 17 Selbst- studiums- woche	Vertiefte Recherche, Interviewanfragen koordinieren, erste Interviews aufzeichnen
KW 18	Spätester Termin fürs Feedback zum Exposé Zwischenbesprechung zum Stand des Projektes, Konkretisierung Storyboard
KW 19- 20	Späteste Interviewtermine, Produktion Folge 1 & 2
KW 21 - 22	Zwischenbesprechungen, erste Feedbacks Produktion Folge 3 & 4
5.6.20 KW 23	Ende der Betreuung
KW 24 & 25	Prüfungswochen
KW 26 - 28	Fertigstellung der Arbeit, Produktionsengpässe aufarbeiten, Dokumentation & Reflexion erstellen, Redigieren (KW 28)
17.7.20 KW 29	12.00 Uhr Deadline Abgabe BA

## 8.2 Anhang 2: Transkript PodKnast

Der Vollzugsbeamte

((intro))

S: Daniel Solenthaler, 48, Justizvollzugsbeamta

D: I ha in däna paar Jahr scho öppa müass halt eina vom Strick abahola.

S: Chum öppert verbringt so viel Ziit mit da Insassa im Gfängnis, wie d Vollzugsbeamta. Sie begleitend d'Insassa durch da Tag, durch d Nacht, und mängisch, durch z tüüfschti Tal. Sie verbringend mit ihna meh Ziit als mit dr eget Familia, und das aber immer uf mindestens ei Armlängi Distanz. Wie sona Bezüchig zwüschet Insassa und Vollzugsbeamta usgseht, und wer im Gfängnis z Säga het, verzellt mr hüt im PodKnast, da Daniel Solenthaler. Sit 17 Jahr isch er Vollzugsbeamta, z erst im alta Sennhof z Chur, jetzt in dr neu Strofastalt in Cazis Tignez. Min Nama isch Sabrina Bundi und sini Beziehig zu da Insassa, die isch so.

D: Für das gits as guats Wort, und das heisst die professionelle Beziehung. Und professionelle Beziehung heisst eba genau, ma dörf nit z distanziert vo ihna si, aber ma dörf au nit z nöch bi ihna si. Also so Fründschafta, das dörf gar nit geh.

S: Sie möget aber Ihri Insassa trotzdem guat?

D: Richtig

S: Und hennd sie au an Lieblingsinsass mängisch?

D: (lacht) Lieblingsinsass... Jo vomana Lieblingsinsass redet ma, wenn er genau das macht, wo ma sait, denn ischs da Lieblingsinsass. Nai, z Verhalta vo einem, vomana Insass, das isch klar, bim einta kunnt das besser a und bim andera weniger. Eina wo natürlich jeda Tag renitent isch und alles isch schlecht und das, das isch sicher nit dr Lieblingsinsass.

S: Und dass es im Gfängnis nit zuagoht wie anra Tupperparty isch au ganz normal. Menscha werdend igsperrt, was eim wüetig kann macha.

D: Äh zum Bispil in dära Wuat wo sie in dära Situation kha hennd isch denn villicht kho, i finda usa wo Sie wohnend und Ihri Familia und alles, aber das isch genau so a Professionalität wo ma eigentli muass anbringa, dass ma kann säga, er hets jo nit im Prinzip in dr

Situation ina gäga mi gmeint... oder, i bin eifach an dr Front z vorderst vorna, das hätti au an andera könna si... und vielfach wenn das amol passiert isch und das isch mr sicher au scho zwei drei Mol passiert, dass i z vorderst gsi bin und söttigi Sacha khört han... i kann mi an kei Fall erinnera, wo diejenig Person nit nochena entschuldiget het.

S: Im Fall vomana Agriff, isch da Daniel Solenthaler aber nit bewaffnet. Respektiv, er het an Gurt mit Sacha dra wie an Alarm, an art Kabelbinder als Handschellaersatz, Gummihändscha will mängisch flüsst Bluat oder es könni zum Bispil au mit Kot gworfa werda oder denn het er au no die zwei Waffa am Gurt:

D: Eis isch dr Pfefferspray, dä kann ma i jedem Lada kaufa. Und denn gits no a zweiti Waffa, und die kann ma nit kaufa, und das isch da Respekt. Da Respekt won i au... I erwarta au vom Insass Respekt, also gib i au da Respekt ihm, egal was für a Person vor einem stoht. Und das isch eigentli a guati... vo däm her... a personliche guati Waffa wo ma sich mit dem kann identifiziera, und eim au schütza tuat. Und die schützt guat.

S: Und sin Respekt gilt jedem Insass. Will jeda glich behandelt wird, egal welli Tat er verbroscha het, obs jetzt an Militärverweigerer isch, an Drogadealer oder an Kindermörder. Am Anfang vo sinem Job heig er us Neugier no öppa in as Dossier inagluagt, wer welles Delikt gmacht het. Mit da Zit sig ihm das denn aber glich worda. Es git aber Delikt, do muass er bscheid wüssa, wer sie gmacht het.

D: Zum Bispil an Pädophila. I glauba für a Familia oder aso wo so betroffa wird vo dära Siita vomana Pädophila, die chönnd das wohrschinli nit verstoh, wie jetzt mier mit däm umgönnd. Aber, es goht au drum, ihn z schütza. Also au hinter da Mura vor dan andera und so. Will mier hennd natürlu au mi Gfängnis git Hierarchiestufena, oder, und die Hierarchiestufa vo däm Pädophila die isch ziemli wiit duna agsiedlet, und wenn dötta natürlu anderi Mitinsassa das mitüberchömmet, dass er so eina isch, jo das isch denn meistens nit aso guat. Oder au Sexualstroftäter, die sind in dära Hierarchiestufa au ziemli duna.

S: **Was kann denn passiera?**

D: Oh, eba nit so guat.

S: Zämaschloh oder?

D: Jo denn... genau söttigi Sacha könnnd denn eba passiera. Jo, hützutags sait ma Mobbing zu däm.

S: Wer sind denn aber so d Platzhirscha.

D: Mörder. Mörder und – i säg jetzt – die harta Typa vom Gfängnis. Das sind die wo... die sind a chli, i dära... im Rangdings obadina.

S: Will ma Angst het vor ihna?

D: Das isch wie sona Gockelverhalta zum Teil au oder. I bin en, oder. Was bisch du? I han eina umgleit oder. Denn hesch scho, ui, vo däm muasch Respekt ha, will das isch... Aber dä brüstet sich mit däm, oder. Drum sind die döt oba agsiedlet. Aber es sind nit alli, wo so sind oder.

S: In sina 17 Jahr als Vollzugsbeamta het da Daniel Solethaler sini Beobachtigsgab immer meh gschärft. Ihm fällt sofort uf, wenn zum Bispil an Insass Zigaretta kauft, aber nie raucht, oder sich plötzlich mit anderna Insassa unterhaltet, won er vorher nit gredet het. Ihm fällt aber zum Bispil au uf, wens ihm villicht mol nit guat goht.

D: Vo dära Erfahrig won i jetzt in da letschta zehn Jahr in dr Abteilig gmacht han, do han i könne säga am morga nur wenn i ind Kamera gluagt han und dä gseh da Gang dura laufa oder d Stäga durab kho, do han i scho gwüsst kha es goht ihm guat, oder es goht ihm nit guat. I bin scho so wiit gsi, dass i teil Lüt kennt han dass i genau gwüsst han wos jetzt hi-laufed.

S: Im schlimmschta Fall passiert das aber, wo im Gfängnis nit unüblich isch, nämlich an Suizidversuach.

D: I ha i dära paar Jahr scho öppa müassa halt eina vom Strick abahola.

S: Zum Glück sig er bis jetzt immer rechtziitig gsi, zum die Person no könne retta. Und no guat erinnert er sich an da ersti Suizidversuach vomana Gfängnisinsass won er als junga Ufseher erlebt het.

D: Denn hämmer eina kha dä het inara Tuschi an Suizidversuach gmacht, und do isch ziemli viel Bluat uf m Boda gsi. I han eigentlich an andera Dienst kha, denn han i as Telefon übercho vomana Vorgsetzta, kasch nit no döt aba go luaga ... s isch eigentli da Rettigswaga und alles isch weg gsi, kasch nit no go luaga, mier müand no wüssa, wie sich dä gschnitta het. Und denn han i die Tuschi göffnet, und es isch eifach a riesigi Bluatlacha döta gsi. Und i



han denn – so pflichtbewusst wien i gsi bin – a Rasierklinga in dära Bluatlacha ina gsuacht oder. Und, jo, i han sie schlussendlich denn au gfunda, aber es isch sicher nit agnehm gsi die seb Situation. Und für mi isch es au z ersta mol gsi. Und denn han i gseit guat, es isch mini Arbet, du muasch es macha. Also i muass villicht so säga. Es isch doa no a bizli anderst glaufa als es jetzt 15 oder 16 Jahr spöter isch, oder. Do isch au no gsi: Das isch dina Job, do muasch da Ma stella und so wiiter. I hätti mi nie getraut zum säga i such jetzt die Rasierklinga nit detdinna oder.

S: Zu da schwera Situationa wo ihm noch gönnd, khöred au söttig vo dr Usschaffigshaft. Döt gohts nämli fast am hertischta zua und her.

D: Also, wenn i unter da Kollega, jetzt schwiizwiit, wenn ma Kürs hennd oder so und ma het gseit ma sig in dr Usschaffigshaft, denn hets immer gheissa, das isch eis vo da härtera Regime. Will, schlussendlich, sie sind jo nit kriminell, oder. Und, die hennd zum Teil an langa Wäg kha do ana, und denn kömmd so 18/19jöhri, und denn muasch säga dä isch glich alt wie mini Kind dahai. Und isch jetzt eifach... wenn i mier vorstella, mini Kind wärend i-mana Land, hätted nüt... also die hennd kai Täscha dabi kha, kai Koffera, eifach nüt, oder... die hennd mr wüchlich Bilder zeigt wos uf däna Gummiboot gsi sind. Die hennd mr verzellt wies durch anderi Länder dura sind, wie sie entfüahrt worda sind und Geld hennd müassa vo da Familia nohschicka loh dass es sie überhaupt wieder usaloh hennd. Es sind lüt wi üs ahcho wo Schusswundena kha hennd. Und das sind genau so Sacha gsi, wo denn... sie sind denn bi üs glandet, oder, nach langem hii und her in dr Usschaffig, und Usschaffig heisst, zurück an den Start, oder. Und das isch denn vielfach echt schwierig gsi für die z verstoh. Und denn han i natürlü dötta au viel Situation kha vowäga: Bevor i zrug in mis Land gohn brin i mi um oder das und jenes also jo...

S: Hennd Sie denn au Mitleid oft?

D: Mitleid... Mitleid isch falsch, es isch mini Arbet und i mach sie gern, oder. Es het mr... also i muass jetzt... au do, i wür lüga wenn i wür säga es isch nit so. Es het au scho söttigi kha won i han müassa säga, also wens noch mier ganga wär... wüchli, isch kho... sind hochaständig gsi, hennd kai Problem gmacht und hennd au wella schaffa. Sie sind dinna gsi hennd Dütschbüacher kha und hennd Dütsch glernt und Dütsch glernt und Dütsch glernt. I han na au gholfä die wo hennd wella oder. Und nochena, i han genau gwüsst, er goht irgendwann wieder. Aber es wär jetzt genau eina gsi wo das au will. Ma sait jo immer wenn du wetsch do bliba denn muasch au öppis bringa oder. Und sie hends gmacht und gmacht,

aber gliich kai Chance kha dass es denn schlussendli zum Ziel gführt het und hennd denn halt gliich zrug müassa.

S: Zum die Erlebnis verarbeits würdet d Vollzugsbeamta viel mitenand reda. Und da Daniel Solethaler het aber au no an ganz andera Trick zum die Bilder nit mit Hai näh. Er läbi nämlich in zwei Welta wien er seit.

D: I han zum Bispil Früaner usserhalb vor Stadt gwohnt. Denn han i mini Arbet gmacht, also i bin zur Arbet kho, bin go schaffa do z Chur im Sennhof. Denn bin i ins Auto gstiga, und immer am gliichan Ort, bi dr Autobahnifahrt, hets so wie Click gmacht. Und denn isch das wie... isch die Welt wie weg gsi. Und denn bin i dahai gsi. Und i han zwar immer no d Uniform a kha, aber es isch wie döt so... das gits jetzt nümm, jetzt wohn i in dr Stadt Chur, as isch jetzt an andera Ort worda, aber...

S: D Gfängnisch isch jo au neu, villicht gits denn an neua Ort... da Islabellatunnel wär no guat...

D: (lacht) Das han i bis jetzt no nit usagfunda oder, jetzt won i vor Stadt usakumma. Aber die Klickposition han i no nit gfunda, aber es wird au döt no kho.

S: Aber die Erlebnis hennd Sie nie hai verfolgt? Zum Bispil au im Schlof?

D: Doch. Also... nai, also do müasst i au... Es git immer oder het immer öppa Situationa gäh wo ma het müassa säga, oder wo eim villicht nomol dura Kopf ganga sind oder so. Aber s Ziel isch scho wirklich gsi, us dr Astalt dussa, schlüssel und denn weg.

S: Bsunders luschtigi Moment gäbs aber natürlu au bi dr Arbet. Drum tüamr zum Abschluss vom Podkast, nomol über die reda. Wenn lached Sie während ihrem Job?

D: Da Humor muass do si. Es git Täg vos üs würkli nit zum Lacha isch oder. Do bisch eifach... do machsch dini Arbet oder. Und denn gits aber au Situations wod muasch säga, das isch würli luschtig, au mit Insassa zäma. Und es isch au nit Verbota zum mitanand lacha. \$

S: Was zum Bispil?

D: I cha mi jetzt guat erinnera... Eba, i muass nomol zrug ind Usschaffigshaft... Mier hennd viel kha wo wirklich vo Länder kho sind wo das System wie mier das läbed so mit

Wäschmaschine und und so weiter die hennd das nit kennt. Und denn hämmer eina kha, nur so als Bispil, dä het sini Kleider wella wäscha und dä het nit amol gwüsst kha, dass das a Wäschmaschine isch. Mier hennd a Wäschmaschine döt kha. Und denn han i ihm denn erklärt er könni die dreckiga Kleider do ina tua und er het denn no gfrogt was passiert denn mit däna und i han gseit die kämend denn wieder sauber usa. Und er het denn gemeint die könni ma ina tua und wieder usaneh und i ha gseit nai er müassi scho no a Wiili warta bis die fertig sind. Und denn han i ihm i glauba d anderthalb-stunda-Programm inatua. A chli z längera. I han denkt denn kunnts denn ganz suber. Aber i han nit damit grechnet dass er an Stual holt und vor d Wäschmaschine sitzt und denn luagt anderthalb Stund wie die Kleider rundumma gönnd. Will er het Angscht kha, die sigend weg nochher. Zum Teil hämmer würklich Lüt kha, die sind mit nüt kho, die hennd ihri Hosa kha und ihres Libli und jetzt hemmr ihm sini letzschti Hosa und Libli no in sona komischi Maschine ina tua. Er isch denn gottafroh gsi wos denn noch anderthalb Stunda wieder usakho sind.

S: Und zu da schönere Erlebnis khört au, wenn ma zum Bispil kann öpis vonenand lerna.

D: Was i glernt ha isch... oder do han i mier müah geh... Arabisch isch extrem schwer. Und mier hend sehr viel Arabisch sprechendi Insassa kha. Und i han mr dött amol d Müah gnoh, dass i wenigstens ha könni in ihra Sproch ihna Guat Nacht säga. Und das hennds mr denn gseit oder. Das isch au no so öppis, wenn eina as arabischs Wort jetzt meir seit, wo nit Arabisch kann, han i zerst au mi müassa versichera heisst denn das würkli das was er mier seit. Dä kann mr jo verzella was er will. Aber das isch vor zehn Jahr scho mol gsi, aber das han i eigentli durazoga. I han denn gwüsst kha was guat Nacht heisst uf Arabisch, und, es isch no interessant gsi, wenn irgendeina an Neuitritt kho isch, isch an Arabischsprechenda gsi, luagt üs als Polizista a und mier sind die Bösa mier sperrend sie jo i. Und denn goh sch am ersta Obig vorbi, und bevor d Zellatüra zuah machsch seisch däm uf Arabisch guat Nacht ... und mittlerwila hends das au no verstanda, i bin afang so guat worda... denn isch grad as Lächla zrug kho.

S: Und mitema zfriedna Lächla goht da Daniel Solenthaler au ins neua Gfängnis go schaffa, will döt erwartet ihn a neui Ufgab. Er isch dra, zum in Cazis Tignez an Altersabteilig ufzbaua. **I höra mit amna sehr zfriedna Lächla die ersti Folg vom Podknast uf.** I danka am Daniel Solenthaler herzlich, dass er mit mier gredet het. **Und i danka eu ganz herzlich, dass ier hennd möga zualosa.** **Uf am Instagram-Account vom Podknast chönnd r übrigens da Daniel Solenthaler au ufm Foto gseh.** Danka eu vielmol und bis bald.

Der Insasse

((intro))

S: An Insass vo dr Strofastalt Cazis Tignez, 36 Jahr alt, dr Nama wird nit gnennt, Strofmass zwüschet 2 und 3 Jahr.

G: Und denn han i gwüsst, wens di jetzt päcklend, denn bisch am Arsch. Also denn hesch Problem.

S: Und denn plötzlich sigend 12 Polizista mitm Rammbock ind Wohnig ina und hend na abg-fühart. Da Gian Franco, was nit sin richtiga Nama isch. Er sitzt jetzt scho sit rund 10 Mönat im Gfängnis und het sicher nomol so viel vor sich. **I han ihm dörfa ungefähr a Stund lan im Bsuaucherruum vo dr neu Strofastalt in Cazis Tignez dörfa mini ungefähr 1000 Froga stella und er het mr a hufa wahnsinnig interessanti und offeni Antworta geh. Drum isch die Folg vom PodKnast a chli a länger**, aber ier khörend do i da nöchshta Minuta, wies sich afühlt, zum a Stroftat macha, wenn und wo ma sich imna Gfängnis frei fühl, ob au scho im neua Gfängnis gschmugglet wird, wie ma usamna Rasierapparat a Tätowiermaschine baut und wer da Gian Franco eigentlich isch.

G: I han öppa zweiahalb Jahr bevor i ins Gfängnis kho bin han i a normals Läba gfühart eigentlich. Und ha mis Läba eigentlich richtig in Griff kha und alles und denn bin i züglet, und denn isch d Ehe kaputt ganga, jo und denn isch no da Schwiegerpapa gstorba... denn han i mina Hund, dä han i 14.5 Jahr kha, dä han i ei Monat bevors mi festgnoh hend no müass a ischlöfera. Und das het mr denn scho z fest tua.

S: Und denn isch es wieder ind Drogaspirala ganga. Da Gian Franco, wo scho früah z ersta Mol Heroin konsumiert het, isch sis Läba lang immer wieder in da Sumpf grutscht.

G: Mit 13 oder 13 a halb bin i ins Heim kho. Und döt bin i... döt bin i so richtig abgestürzt eigentlich. Und denn wo d Mama gstorban isch döt bin i total, also...

S: Warum sind Sie ins Heim kho?

G: Jo will i in dr Schual halt scho Scheisse gmacht han und Striit mitm Lehrer kha. I han denn döt agfanga mit Droga konsumiera, Droga verkaufa. Und denn nochher vo döt weg kho mit sechzeni. Mini Mama isch gschtorba und bin denn ind Magersucht inakheit no. Und denn ischs mr nochher aber tiptop ganga. Denn han i d Lehr agfanga und denn, denn het

das noch zwei drei Jahr scho wieder agfanga... wieder agfanga konsumiera... und eigentlich wella höra.

S: In siebzehn Entzüg und Therapia het er scho versuacht ufzhöra. Aber noch däna Ereignis won er vorher beschrieba het, isch denn dä Punkt kho.

G: I bin nonstop sägamr zuadröhnt gsi. I han sona hocha Konsum kha. I han fünf sechs Gramm Kokain am Tag konsumiert und au dementsprechens müassa verkaufa. Und jo, das het denn übermass gnoh. Eigentlich han i das gär nit in somana Mass wella und denn isch es immer meh worda und meh worda.

S: Zum Vergleich: In dr Zeit han i gläsa eis Gramm Kokain langet öppa für zwölf Linia und kostet zwüschet sechzig bis hundertdrissig Franka. Bi fünf bis sechs Gramm, brucht ma also a halbi Kista pro Tag. Geld wo legal für ihn nümma ufztriba gsi isch. Gits an Art a Grenza, wo ma ufzmol überschritet und seit wenn i das jetzt macha, denn bin i strafbar?

G: Jo, bi mier ischs am afang so gsi, i han mit klina Menga, also immer so fünf Gramm gholt. Bizli verkauft. Bizli konsumiert. Und das isch grad so vo fünf Gramm uf fufzig Gramm ufa-gspickt und denn hani gwüsst, jetzt hesch a Mengi im Huus, wens di jetzt päcklend, denn bisch am Arsch. Also denn hesch Problem. Und denn isch denn us fufzig hundert, und denn zweihundert, zweihundertfufzig Gramm worda. Und denn will ma das Züg eigentlich nur no weg ha, und denn het ma aber z Geld scho wieder zäma und denn kriagt ma wieder z neua.

S: Vomana grössera Dealer oder...

G: Genau. Dä het irgendwie gseh mol, dä loht z Züg nit dura, dä bringt z Geld und alles. Und denn han i das kriagt, z Geld abgelieferet und denn han i viel Material kha. Bin au uf a riesa Mengi kho, i wär sus nie uf sona Mengi ans Deala kho. Und das isch aso... jo min Tag isch total in... 24 Stund... d Lüt hend gwüsst, die sind am morga am vieri sinds go lüta kho, klofft, gmacht, tua, d Tür una igesperzt und so... und ma isch 24 Stund fast... tagelang nit schlofa, und do studiersch nüma, do bisch nur no am macha, tua, und...

S: Und wie fühlt sich das a wenn ma so genau weiss, i macha jetzt a Stroftat?

G: Ma nimmt... will ma halt konsumiert, ischs aswie an Teil dazua. Und...

S: Ma tuat das Gefühl villicht au chli betäuba?

G: Genau jo. Wenn ma klar im Kopf isch, macht ma so sacha eigentlich nit. Also wenn i nüt konsumiert hetti, denn hetti glaub au nit agfanga will i han jo nur verkauft, damit i konsumiera kann, also... Und denn het denn das halt eifach überhand agnoh und...

S: Und aber Angst davor, dass Sie ins Gfängnis müand, hend Sie das kha vorher?

G: Jo i... wenn ma so zuadröhnt isch, tönt das no blöd aber ma weiss es wird so kho. I weiss no wien i mitamna Kolleg gschmunzlet han und so gseit han «hey, meinsch muass i bald ind Kista» und so. Und er so: «Jo so wie du tuasch ganz sicher». Ma kann aber wie nit andersch, will ma muass jo sin Konsum decka. Und für das muass ma verkaufa und je meh ma konsumiert, desto meh muass ma halt verkaufa.

S: Und dä Moment, wo Sie denn würklich festgnoh worda sind, hennd Sie denn Angst verspürt?

G: Nai, ehrlich gseit, am Afang ischs wie an Erlicherig gsi, will i dussa so an hura Stress kha han. Mis Telefon... oder besser gseit mini drei Telefon, die hend ununterbrocha glüta. I han die ganz Ziit Lüt dahai kha, i han kai... i bin as nervlichs Wrack gsi und denn min Hund isch no... het an riesa Tumor kha, dä han i drei vier Mol am Tag müassa wäscha, neu verbinda und alles. Und denn eba, zum guata Glück, isch ein Monat vor dr Festnahm, han i min Hund könna ischlöfera. Also das wär z schlimmschta gsi für mi, wens mi igsperrt hettend und dr Hund no im Heim gsi wär oder so.

S: Und d Verhaftig isch... wie hends Sie verwütscht? D Polizei?

G: Ähm, das isch ähm so gsi, i bin überwacht worda. Also i han viel Drogafahnder wo sich positioniert hend und tagelang mi beobachtet hend. Will dötzumal isch eba dr best Kolleg vo mier isch abghaua vor Polizei. Dä wär in Untersuachigshaft gsi und denn hetr irgendaswie könna, hennds na ins Spital brocht wäga Methadon und denn het er irgendaswie könna mit-amna Kleiderbügel irgendöppis... Ufzmol stoht er mit da Socka vor mina Hustüra und so... Jo isch so lustig gsi... und denn han i ihn bi mier versteckt. Und den han i aber gseit: «Los, jetzt muasch goh, will sie wüssend, sie kömmed do ana». Und denn het mier da Kolleg aglüta und het gseit: «Hey los, mach di bereit». Und i han denn alles vorbereitet gmacht und so und an Behälter mit Wasser... z Kokain... und wens kho während hätt i alles denn ins Wasser ina gleert, ufglöst, und das kann ma nochher au wieder usaextrahiera.

S: Ah was?

G: Jojo, und i han den denkt... jo... und konsumiert und alles und am Kolleg gseit: «Hey du bisch uf dr Flucht, i wür goh, sie kömend.» Und i han gär nit wella goh, will i denkt han: «Jo, die findend mi eh am nöchsta Tag». Und denn han mi so zuadröhnt und bin igschlofa. Und ufzmol hets a Täscha geh mitm Rammbock a riesa Loch in da Tür, zwölf Beamta ins Zimmer inagstürmt, mi vom Bett grissa uf da Stuahl tua, z Telefon ans Ohr ghebt und mit Awalt gseit «so, dasmol kömmend sie nümm davo, jetzt kömmend Sie in Untersuachigshaft».

S: Und so ischs denn ins Gfängnis ganga für da Gian Franco. Z erst no ins 200 Jahr alta Gfängnis Sennhof in Chur. Aber bevor mier über da Wechsel vo dr Freiheit ind Gfangaschaft redend, hets mi no Wunder gnoh, was da Gian Franco über sis Strofmass denkt, und ob er das als gerecht empfindet.

G: Also wenn i ehrlich bin, i bin froh, dass i nur zwei Jahr kriaga. Jo.

S: Hättet Sie meh erwartet?

G: Also am Afang han i denkt i kämi nomol mitamna blauan'Aug davo, aber won i denn so... wenn ma alles so liest was i gmacht han und so und d Mengina wos goht... sind denn nümma Grämmli sondern Kilos und denn isch ma denn scho... denkt ma so: «Ok, zum Glück krieg i nur zwei Jahr». Will ma khört anderi Gschichta. Dia einta hend au weniger. Aber am Afang hets gheissa 36 Mönat und jetzt han i rund zwei Jahr, also wenn das jetzt wüekli so guat usakunnt bin i meh als zfrieda.

S: Was hätted Sie sich für a Strof geh?

G: (lacht) Das isch a guati Frog. Jo i weiss au nit, also so... fufzehn Mönat, achtzehn Mönat.

S: Empfindet Sie das Deala wo Sie gmacht hennd denn als falsch? Also denkend Sie au dass es falsch gsi isch das villicht öppfert wäg däm z schada kho isch?

G: Jo das sind immer so sacha, wo eigentlich schwer isch zum aluaga, will i han d Lüt nit abzockt oder so. I han wüekli Lüt wo kai Geld kha hennd, däna han is gschenkt. Irgendaswie, und... klar, ma kann denn au säga, «jo wenn du däm nüt gäh hettisch, hätti dä denn villicht d Idee kha zum in da Entzug goh». Aber eba, das isch wiit hergholt, aber ma kann immer so die Gegafroga stella und alles. Aber, das was i gmacht han, han i so wien is gmacht han

eigentlich... i han probiert z Besta drus zmacha... also i han niemert lida loh wenn öppert ufm Entzug gsi isch, han i däm geh ob er Geld kha het oder nit.

S: Stop. Das tönt a chli als gsech er sich als Robin Hood für Drogenabhängigi. Drum han i uf anderi Art und Wiis nomol probiert noch sinem Verständnis vo Recht und Unrecht z froga. Tuats ihna denn Leid, das was Sie agstellt hend?

G: Das isch a schweri Frog, also... as tuat mr... as tuat mr weh, dass i mier wieder zwei drei Johr vo minem Läba graubt han. Aber das was i eigentlich gmacht han dussa, so, i han jo niemertem irgendaswie gstreckti War geh.

S: Hets denn aber au mol d Situation geh, dass eina denn villicht amol an Überdosis kha het?

G: Nai, i han immer gluagt welli... will z Zügs so rein gsi isch, d Lüt wo gsprützt hend, däna han i das gär nit verkauft. Will wenn i säga tuan nur an Zehntel ina vo däm was sus inatuas, die nämend das nit ernst und so und...

S: Aber das isch nie vorkho dass Sie... eba das Öppert durch Ihri Droga an Überdosis kha het?

G: Nai, na-a, was aber isch isch, i han... mier sind früaner fuf Kollega gsi, und i bin dr einzig wo no läbt. Also sind alli vier an da Droga gstorba.

S: Das isch härt...

G: Jo isch no heftig. So vo Schualkollega uf und eina noch am Andera weg.

S: Und so möchtet Sie aber nit sterba?

G: Nai, darum... also für mi Heroin und so isch eh kai Thema meh und so... mitm Kokain han i ehnder so Problem. Aber irgendaswie, Heroin zu däm han i kai Bezug meh irgendaswie. Also es interessiert mi nümma. Und z Kokain isch ehender so, dä Kick wo das git aso. Und dä wett i denn eba durch Sport, Snowboarda, jo biz Freestyle fahra und so... aso wieder hola. Will i weiss, wenn i wieder afohn, denn... wenn i nomol im Gfängnis landa, denn werd i wieder a dritts Mol und a vierts Mol... also i han jetzt die Chanc quasi, entweder oder...



S: Tapetawechsel. Da Gian Franco wird also vo da Polizei ins Gfängnis gfühart, und die erste Täg im alta Sennhof sig er, wien er seit zum Glück, zuadröhnt gsi. Und heig au do wieder das Gefühl vo Igsperret werda, mit Metadon betäubt. Denn aber noch und noch, ischs ihm so ganga:

G: Won i in Sennhof kho bin han i, grad am Afang, han i alles abcheckt so, wie kum i do weg, was söll i macha, alles uskundschaftet, gmacht und so. Und denn han i gmerkt es bringt nüt. Erstens, klappa wirds eh nit klappa und wenns klappt bisch nochher uf da Flucht und alles. Denn gschider das durazücha, usagoh und neustarta.

S: Und denn tuat so mänga Neuinsass am Afang au chli rebelliera zum mitm neua Alltag zrecht kho. Da Gian Franco het das uf McGyver-Art gmacht...

G: In da erschta vier Mönnet bin i so viel mol in Bunker und Zellaischluss kha wäga tätowiera und Droga und alles. I han Tätowiermaschian zäma baut mit Rasierer und alles.

S: Ah was?

G: Mit Motor, und han mi tätowiert, und jo...

S: Wo hennd Sie denn das herakriagt das Züg? Isch das denn inagschmugglet wordat?

G: Nai, das bastlet ma usamna Motor vom Rasierer, denn klebt ma an leera Kugelschriber ana.

S: Und meh über d Baualeitig, dörf i an dära Stell nit verrota. Aber das Selfmademaschineli, het funktioniert, will ufzmol het er neuu Tattoos kha.

G: Jo und denn sinds nochher kho, do han i und do... und ufzmol jo, das sin neugstochani... und i so: «Jo». Und denn Zellakontrolla gmacht, isch die erst füri kho, hani nomol eini gmacht und denn isch die wieder aweg kho und nochher hani gseit: «Kumm, fertig».

S: Wa isch denn d Strof gsi?

G: I han Bunker kriagt fuf Täg. Aber irgendaswie witt ma döt nit inagoh.

S: Und d Droga, wie hennd Sie die könna organisiera im Gfängnis?

G: Jo das tuat ma unteranand, oder Bsuach, oder sus irgendaswie.

S: Dass die das inaschmugglet?

G: Jo.

S: Und au im neua Gfängnis in Cazis Tignez, werdi au schon wenigi Wucha noch dr neuer-  
öffnig gschmugglet:

G: Jo sicher... also as isch Waar do dinna. Jo ma kann über Päckli, über da Bsuach, ma  
kann sichs über d Muura werfa loh.

S: Do bi da Mura isch aber viel schwieriger als im Sennhof.

G: Nai do isch mit überiwerfa isch das nümm so eifach nai.

S: Jetzt in Cazis Tignez vertribi sich da Gian Franco d Freizit won er het nümm mit Täten-  
wiera, sondern mit Zeichna oder Musik losa. Es gfallt ihm do im neua Gfängnis au viel bes-  
ser. Die neua Zella sind mit 12 Quadratmeter grösser als die im Sennhof. Sie sind mit  
grossa Fenster und hella Möbel usgstattet... as 90er-Bett, an Stuhhl, as Regal, WC und La-  
vabo. Alles us Holz, chli wie inagar Jugi. Nur isch d Türa massiv massiv, z Glas überm La-  
vabo nit us Glas sondern us Metall und im Schrank gits kai egeti Kleidig sondern da Gfäng-  
nistainer. Gfallt Ihna die neu Strofastalt besser?

G: Jo viel schöner. Also ma het... ma kann us am Fenster luaga, gseht uf Berga und alles  
und vorher het ma nur a Wand vor dr Nasa kha. Und isch alles so igengt gsi, und jetzt isch  
wirklich viel grösser alles und ma fühlt sich nit so... s isch ehnder so wie ufamna Schual-  
platz oder so. Und wenn i usem Fenster luaga fallt d Muur gär nit uf, i gsehn ehender uf d  
Strossa und uf d Berga ufa und so...

S: Was isch Ihna denn durch da Kopf wo Sie z ersta Mol in die neu Zella sind?

G: Hammer. Wirklich. I han denkt: «Woah, zum Glück endli weg vom Sennhof». Jetzt do...  
alles neu... z einziga was no nit so guat isch, isch z Prison Media System. Döt kann ma  
Fernseh luaga, d Aträg schriiba, ufneh kann ma und ma kann so as office-Paket neh. Und i  
han im Sennhof eigentlich immer mitm Discman Musik glost und zeichnet. Und mier fehlt

das extrem. Und jetzt han i müassa so as office-Paket installiera, damit i mini CD's wieder kriaga. Zum wieder Musik losa und zeichna könna und so.

S: Sie zeichnet?

G: I zeichna und han au Föteli und alles und Bilder. I spiela lidaschaftlich World of Warcraft, und han viel Buacher und Bilder und so und kann mr das denn so a bizli heimelig irichta.

S: Was zeichnet sie denn? Figura us WOW, oder?

G: Jo genau.

S: Sind Sie denn no gern in dr Zella?

G: I bin gern, also eba, sobald i d Musik han... das isch eigentlich so as Ritual vo mier, am Obig d Musik, Stöpsel in d Ohra und denn afoh zeichna, und sit i d Musik nit han, zeichn'i au nümma, und das fählt mr extrem.

S: Was für Musik loset Sie?

G: Eigentlich so schwizer Hip Hop oder dütscha Hip Hop, jo. Und i gnüss das amigs no recht so Ziit für mi ha, und jo...

S: In dr Zella sind d'Insassa amigs vom obig am viertel vor achti bis am Morga am viertel ab sibni igsperrt. Am Wuchandend bliibt d Türa bis am zwölfi zua. Interessanterwiis fühl da Gian Franco sich denn am freista im Gfängnis, also denn, wenn er länger igsperrt isch.

G: Wenn i weiss, jetzt kunnt bis am zwölfi niemert an die Tür ana, denn kann i macha was i will, han mini Ruah und so. Au vo dussa kann niemert go klopfen und so, den kann i... fühl i mi freier. Tönt no blöd, aber... anderi hends umgekehrt.

S: Und wenn er nit in dr Zella isch, isch er in dr Schrinerei am schaffa, uf dr Wohngruppa am Essa, 1 Stund pro Tag im Hof am spaziera oder spörtla, oder ma kann au läsa, chli Fitness macha oder Spieli spila. D Hackordnig im neua Gfängnis in Cazis Tignez isch übrigens die glich, wie vorher im Sennhof.

G: As sind jo immer no die glicha lüt, es sind no a paar neui dazua kho aber do isch ma eigentlich jeda isch so in sinem Grüppli dina und so...

S: Und Sie hennd au scho as Grüppli gfunda?

G: Jojo, scho lang.

S: Z glicha wie im Sennhof.

G: Genau jo.

S: Und wie findet ma sich denn do zäma? Was sind so Gruppa wo sich bildet?

G: Won i kho bin, i han halt a paar scho kennt, vor Szena dussa und so, und han no zwei anderi kennaglernt mit däna bin i jetzt viel... die sind mit mier au ufm Stock, mit däna han i viel au z tua. Die sind mr eifach sympathisch und so und... Ma isch denn eifach so... jo ma het denn so sis Grüppli. Vorher simmr eifach d schrinerei gsi und jetzt sind no zwei drei dazua kho. Und jo... isch ma am pläuderla und eigentlich tuat sich so in dr Pausa a biz Ziit vertriba oder ufm Stock a biz spiela oder zäma Kaffee trinka.

S: Gits denn aber au Strit unteranand mängisch unter da Gruppa villicht oder unter da einzeln Insassa?

G: Jo zwüschetdura amol oder aso wenn ma... i han au am Afang zum Bispil han i au mit einem a bizli Problem kha und so, und das het sich denn au wieder erledigt.

S: Und wie macht ma das denn, ma isch jo zäma igschlossa uf 7 Hektaara, also ma kann sich do nit eifach usem Weg goh, wie hennd Sie das dennn gschafft?

G: Jo das reglat ma unter sich irgendaswie.

S: Mit reda? Oder villicht sogar a chli mit schlägla? Oder wie tuat ma das regla?

G: Nai, jo die einta mit schlägla, die einta mit reda.

S: Und Sie hennds mit reda...

G: I hans mit reda gmacht.

S: Gits a Gruppa wo denn bsunders agseh isch oder wer isch so da Boss im Gfängnis? Gits so öppis?

G: Nai, eigentlich nit. Es git eis zwei drei wo villicht mit dr Stimm a biz lüter sind oder so, aber do het jetzt niemert irgendaswie Angst vor einem oder oder denkt «Boah achtung dä und so, boah vo däm han i Angscht und so». Es isch ehender, also am Afang tuat jeda sis Delikt eigentlich nicht verzella. Und mit dr Zit merkt ma denn, und es isch scho so... zum Bispil wenn eina vor Gericht goht und am nöchsta Tag mier d Ziitig nit kriegend, denn kann ma sich eigentlich so zämareima: «ok, do isch sehr wohrschinlich öppis wo mier nit dörfa wüssend, dä het sehr wohrschinlich öppis gmacht wo nit so guat isch». Und denn kann ma sich das so biz zämareima. Aber meistens luagt ma die Person a und denkt so: «Mol das isch an sympathische Kerli und so». I han eigentlich au kei Vorurteil. I nimms au wies kunnt.

S: Aber irgendwann verzelli ma sich denn glich au, was ma agstellt het.

G: Mol, wenn ma sich denn a bizli kennt foht ma scho a bizli verzella und so. Eba die einta sind... hennd irgendaswie Gwalddelikt, die einta hend im Suff irgendaswie zuagstocho, i bin jetzt wäg am Deala dina und so. Jo, ab und zua mol gits halt a klini rauferei oder so oder het eina einem eis uf d Fressi ghaua und goht denn in Bunker ina und so. Aber eigentlich ischs recht friedlich so.

S: Isch es mängisch au lustig im Gfängnis?

G: Jo.

S: Wenn denn?

G: Jo eigentlich hemmers viel... am Obig oder während dr Arbet simmer am blöidla. Also klar tüamr schaffa, aber mier sind immer am Witzli macha und so. Oder letscht mol hämmer z achta Uno gspilt und denn z erst simmr z dritta gsi und denn sind no Afrikaner dazuoakho und so und simmer a recht gmischti Gruppa gsi und so nochara halb schtund frogt dr eint mol so: «Was isch Uno?», und i so: «Jo dass isch das wo mr spielend und so». Jo isch huara lustig gsi, also... jo...

S: Ma hebt wie so chli zäma will ma do...

G: Genau jo. Ma luagt a biz ufanand und so. Klar, in da Pausa zum Bispil gseht ma, die Schwarza hocken zäma, Serba oder so hocken zäma. Und mier hennd jetzt so das Schri-nergrüppli plus no zwei drei anderi wo eigentlich immer zämahockend. Und aber uf da Gruppe denn isch ma denn wieder... oder au während da Pausa wenn ma sich so über da Wäg lauft schnell an Handshake geh schnell so... ob schwarz oder weiss, i maina, mier sind alles... jo... Gfangeni. Vor allem het ma jo au lustigi Zita mitenand und so.

S: Das tönt so, als würdet do Fründschafte entstoh. **I mein, i han jo die besta Fründä vo dr ganza Welt, sie hend as Herz us Gold, i lacha mit ihna Träna, behauptä sogar, üsi Seela si- get verwandt, und ihri Loyalität isch riesig. Die würet mi ganz sicher go bsuacha im Knast.** Aber im Gfängnis, veränderend sich Fründschafte. Hennd Sie no viel Fründä vo früaner?

G: Eina zwei han i do, mit däna bin i au dussa gsi, und die andera zwei sind in Realta däna. Mit däna han i au Briefkontakt und freu mi au zum die wieder gseh. Muass denn halt aber luaga, wies bi däna usgseht wenn die usakömend, ob die jetzt da glich seich witermachend, will das will i nit.

S: Und so alti Fründschafte? Also, chömed Sie viel Lüt go bsuacha au vo früander? I froga wills mi Wunder nimmt... ma goht jo do... ma macht jo do öppis sehr schwierigs mitanand dura, also sind die Fründä wo ma do het echter, als die Fründä wo ma dussa kha het wo e- nem, je nachdem nit amol meh Begleitet wenn ma ins Gfängnis muass?

G: Jo eba, das isch aso, i han... i bin erstunt gsi, dass... es sind öppa vier fuf Lüt gsi vo dr Gass, wo sich immer wieder gmolda hend bi mier wo mi au go bsuacha hend wella aber nit dörfa hend, wills scho Delikt oder irgend öppis am Hals kha hennd und so....

S: Sie hend jo arecht uf ei Stund Bsuach glaub pro Wucha, hetted Sie gern meh?

G: Nai, es isch d Ex-Frau wo mi kunnt go bsuacha... es isch mol an Kolleg do gsi. Dä isch jetzt leider au in Realta. Und Vater und Schwöster wo mi regelmässig kömmand go bsu- acha. Die kömmand grad mora au wieder uf Bsuach.

S: Und wie wichtig sind Fründschafte innerhalb vom Gfängnis, also jetzt eba mit neua Lüt wo ma villicht nit no vo da Stross kennt oder vo früener kennt...

G: Wichtig.

S: Wie entstönnd denn so Fründschafft? Goht das schnell oder isch ma do ehnder skeptisch? Oder was sind denn moment wo eim denn so verbindet?

G: Jo am Afang isch alles so... Wenn ma neu inakunnt tuat ma d Lüt denn so abschätza was das denn für eina isch und so. Und viel hets denn halt au damit z tua wenn ma zäma schafft. Denn lernt ma sich schneller nöcher kenna. Und so entstönd denn au Kollegschafta, villicht Fründschafft sogar. Ma isch eifach ehrlich mitanand au und redet mitanand und hilft sich abiz gegasitig und so. Eba i han jetzt au mit däna zwei won i viel uf dr Zella bin und so... wo mr sägend... die hennd eba gär nüt mit Droga z tua und das isch für mi no guat aso, will die sägend: «Hör uf mit dem Scheiss man kumm». Sie hend anderi Delikt, aber sägend, eba helfend mier au irgendaswie und sägend: «Kumm jetzt bisch 36 Man, hör uf mit däm Scheiss».

S: Wie isch das denn wenn Sie irgendwie amol total down sind, kömmend die Fründä denn au Sie go trösta? Isch das...

G: Jo also vor allem eis zwei wo gsehnd dass es mier nit guat goht sägend: «Hey was isch los und so». Und denn redat ma.

S: Ischs au erlaubt oder dörf ma sich denn villicht au amol in Arm neh oder so wenn ma trurig isch, oder?

G: Jo das will ma glaub gär nit.

S: Macht ma das nit unter Insassa?

G: Nai.

S: Ok. Und fehlt ihna das aber au nit? Hätted Sie nit gern amol öppert wo Sie umarmt?

G: Jo wens Fraua do im Gfängnis gäbti, denn scho, aber sus eher nit.

S: Unter Männer nit...

G: Nai.

S: A Frau chunnt jo denn villicht au wieder mol i sis Läba. Und wie da Gian Franco verzellt, isch er au guater Hoffnig, dass es jetzt, noch sinem ersta Mol im Gfängnis, au mit am Entzug klappt.

G: Und jetzt bin i klar im Kopf und weiss: «Hey, wennd wieder usa kunnsch, du wetsch nit nomol zrug ins Gfängnis, bis 36 und aswenn witsch au no Papa werda und aso. Was i unbedingt macha wetti wer mi wieder meh so unf BMX fahra, Snowboarda, Skata und so in Freizeit, dass i mier so wieder min Adrenalinkick kann hola. Jo, und eifach wieder hoffa dass i irgendaswo an Job finda öppis. Also wenn i an Job dussa finda wür als Schriener, natürlich wär das traumhaft. Eifach z Läba wieder gnüssa.

S: I drucka ihm fest d Duuma, dass er das schafft won er sich do wünscht. Und i tanka ihm herzlich für siini Offaheit. Und i tanka eu, wo zualoset. Sehr. Und natürlich au mina grossartige Gäst, will vo ihna han i an ganza hufa dörfa lerna. Und i verabschieda mi jetzt usem PodKnast, will vorerst, isch das üsi letschti Episoda gsi. Drum: Machets guat, und blibet suber.



### 8.3 Anhang 3: «How to Podcast» Handout von Cheyenne Mackay

# How to Podcast

**Cheyenne Mackay**

*Journalistin BR/ Medienpädagogin/ Pipifax Podcast/ sonOhr.ch*



**“tell the truth- make it matter- never be boring”**

Valerie Geller, international broadcast consultant

Ein Podcast entsteht aus persönlichem Interesse, aus Lust an der Sache. Podcast ist nicht redaktionell verordnet, sondern entsteht aus dir selber. Du kannst Audio neu denken: lineare Strukturen durchbrechen und experimentieren.

Trotzdem empfehlenswert: mach ein Konzept, erstelle ein Drehbuch- überlege dir wie gross dein Zeitbudget ist und wie aufwändig deine Produktion sein soll.

Ein Podcast ist persönlich und individuell, sei mutig und lass die Zuhörenden an deiner Entwicklung teilhaben.

Dieser Leitfaden kann dich bei deiner Produktion unterstützen

## THEMENWAHL- my story

- Mach, worauf du Bock hast → Persönliches Interesse
- Nische finden → Klarer Fokus
- Oberthema definieren- Unterthemen sortieren
- Was ist interessant- und warum?

## HALTUNG- me myself and I

- wie stehst du zum Thema → deine Meinung zählt
- Perspektive → aus welchem Blickwinkel wird das Thema beleuchtet
- Was will ich → Kommentieren, Berichten oder Erklären
- Meinungen vs Fakten → Quellen kennen und transparent machen
- Journalistische Haltung → wissen worüber du sprichst, Sorgfaltspflicht
- Sei neugierig und offen → sei authentisch

## STORYTELLING- why should I listen

- Warum abonniere ich deinen Podcast → was macht deine Story einzigartig
- Welche Rolle spielst du → Hosting, co-Hosting, hörbar oder nicht
- Wer sind die Protagonistinnen und warum
- Transparenz schaffen → zeige was du machst
- Lass dich treiben → erkenne den Moment
- Dauer ist variabel → take the time you need
- Spannung erhalten → Rhythmus, Sound, Formen

## FEEL FREE- nobody is perfect

- Fang einfach an
- Lerne dazu
- Mach deine Entwicklung hörbar
- Tausche dich aus mit anderen Macher\*innen und Hörer\*innen
- Sei mutig

## FORMATE- many ways to go

### Gesprächsformate:

- Gesprächsrunden
- Fachgespräche
- Interviews
- Erzählungen

### Aufwändig gestaltete Formate:

- Reportagen
  - Produktionen mit verschiedenen Elementen (zB Umfrage, Erzählerin, Gesprächsausschnitte, Geräusche, usw.)
  - Hörspiele
- Serielle Logik → Dauer, Rhythmus Veröffentlichung, Inhalt übergeordnet → pro Teil
  - Inhalte verknüpfen oder voneinander lösen
  - Ganze Geschichten pro Folge oder eine Geschichte in mehreren Folgen
  - Cliffhanger, Lust machen die nächste Folge zu hören
  - Publikumsreaktionen einbinden

## TECHNIK- just do it

- Aufnahmegerät → Apps vs Recorder
- Aufnahmequalität → wav/ 320mp3
- Windschutz bei Geräten
- Ort wählen → Einfluss auf Klang und Story
- wie viel im Voraus kann ich aufnehmen/ Produzieren
- Digitale Bearbeitung mit Audacity

## PODCASTS- get inspired

<b>Redaktionelle Gespräche</b>	<p><i>NYT Daily, US</i>  <a href="https://www.nytimes.com/column/the-daily">https://www.nytimes.com/column/the-daily</a></p> <p><i>Süddeutsche Zeitung, D</i>  <a href="https://www.sueddeutsche.de/thema/Das_Thema">https://www.sueddeutsche.de/thema/Das_Thema</a></p> <p><i>Falter, AT</i>  <a href="https://www.falter.at/falter/radio">https://www.falter.at/falter/radio</a></p>
<b>Fachgespräche</b>	<p><i>Pro und Konter, Sport CH</i>  <a href="https://proundkonter.podigee.io/">https://proundkonter.podigee.io/</a></p> <p><i>For Formula 1's Sake, Sport UK</i>  <a href="http://www.ff1s.com">http://www.ff1s.com</a></p> <p><i>Auf Distanz, Raumfahrt, D</i></p>

	<p><a href="http://aufdistanz.de/episoden/">http://aufdistanz.de/episoden/</a></p> <p><i>Endlich, Gespräche über den Tod, D</i> <a href="http://endlich.cc">http://endlich.cc</a></p> <p><i>Gedämpfte Muscheln, the Simpsons, D</i> <a href="https://huscheln.de">https://huscheln.de</a></p>
<b>Persönliche Erzählungen</b>	<p><i>Brise Glace</i> <a href="https://soundcloud.com/letempsch">https://soundcloud.com/letempsch</a></p> <p><i>Untenrum Podcast, CH</i> <a href="https://www.untenrumpodcast.com/">https://www.untenrumpodcast.com/</a></p> <p><i>The heart, Bodies US/ EU</i> <a href="https://www.theheartradio.org/bodies-episodes/">https://www.theheartradio.org/bodies-episodes/</a></p>
<b>Ratgeber</b>	<p><i>Familienbande, CH</i> <a href="https://elternberatung.projuventute.ch/Podcast.3303.0.html">https://elternberatung.projuventute.ch/Podcast.3303.0.html</a></p> <p><i>IndieTravelPodcast, Reisen AUS</i> <a href="https://indietravelpodcast.com/england/cotswold-way-resources/">https://indietravelpodcast.com/england/cotswold-way-resources/</a></p> <p><i>Paravan, Geocaching, CH</i> <a href="http://podcast.paravan.ch">http://podcast.paravan.ch</a></p>
<b>Hintergrund</b>	<p><i>Drugs, D</i> <a href="https://www.deezer.com/de/show/58049">https://www.deezer.com/de/show/58049</a></p> <p><i>EarHustle, US</i> <a href="https://www.earhustlesq.com">https://www.earhustlesq.com</a></p> <p><i>Invisibilia, US</i> <a href="https://www.npr.org/programs/invisibilia/">https://www.npr.org/programs/invisibilia/</a></p> <p><i>Songexplorer, US</i> <a href="http://songexploder.net/rem">http://songexploder.net/rem</a></p>
<b>Investigative Recherchen</b>	<p><i>Der Anhalter, DE</i> <a href="http://reportage.wdr.de/der-anhalter#19171">http://reportage.wdr.de/der-anhalter#19171</a></p> <p><i>Serial, US</i> <a href="https://serialpodcast.org/">https://serialpodcast.org/</a></p> <p><i>Täter unbekannt, DE</i> <a href="https://www.ndr.de/ndr2/sendungen/taeterunbekannt/podcast4282.html">https://www.ndr.de/ndr2/sendungen/taeterunbekannt/podcast4282.html</a></p>
<b>Reportagen</b>	<p><i>9 Zürcher, 9 Chreis, CH</i> <a href="https://www.nzz.ch/zuerich/zuerich-podcast-9-zuercher-9-chreis-id.1353194">https://www.nzz.ch/zuerich/zuerich-podcast-9-zuercher-9-chreis-id.1353194</a></p> <p><i>My survival story, CH</i> <a href="http://www.mysurvivalstory.org/podcast/">http://www.mysurvivalstory.org/podcast/</a></p> <p><i>This American Life, US</i></p>

	<p><a href="https://www.thisamericanlife.org/172/24-hours-at-the-golden-apple">https://www.thisamericanlife.org/172/24-hours-at-the-golden-apple</a></p> <p><i>Mutti Podcast, D</i> <a href="http://www.mutti-podcast.de/">http://www.mutti-podcast.de/</a></p> <p><i>Systemfehler, D</i> <a href="https://viertausendhertz.de/systemfehler">https://viertausendhertz.de/systemfehler</a></p>
<b>Hörspiel</b>	<p><i>Talentocracy, freie CH Produktion</i> <a href="http://talentocracy.org/podcast/">http://talentocracy.org/podcast/</a></p> <p><i>Everything is alive, US</i> <a href="https://www.everythingisalive.com">https://www.everythingisalive.com</a></p>
<b>Podcasting</b>	<p><i>BBC Academy Podcast</i> <a href="https://www.bbc.co.uk/academy/en/collections/podcasts-logy?fbclid=IwAR2Q7WpHi9gv3GALB3U_PKVbsI53MRZ0PWOofPkDb1nTMy-SdMW1aASFj54">https://www.bbc.co.uk/academy/en/collections/podcasts-logy?fbclid=IwAR2Q7WpHi9gv3GALB3U_PKVbsI53MRZ0PWOofPkDb1nTMy-SdMW1aASFj54</a></p> <p><i>Out on the wire Podcast</i> <a href="https://soundcloud.com/out-on-the-wire">https://soundcloud.com/out-on-the-wire</a></p>

## 8.4 Anhang 4: Mailverkehr Sabrina Bundi und Laura Bachmann

Von: **Sabrina Bundi** [sabrina.bundi@gmail.com](mailto:sabrina.bundi@gmail.com)  
 Betreff: Re: Transkript PodKnast  
 Datum: 6. Juli 2020 um 10:02  
 An: Laura Bachmann [laura.j.bachmann@bluewin.ch](mailto:laura.j.bachmann@bluewin.ch)

Hallo liebe Laura

Es war mein erster richtiger Podcast (ausser so ein Mini-podcast vom WEF) und deshalb hatte ich noch keine Ahnung, wie das geht. Ich höre aber sehr viele Podcasts und darum hab ich da ein bisschen abgeschaut, wie die das machen. Und hab dann, wie du sagst, die Zuhörer direkt angesprochen und auch versucht, etwas lockerer zu formulieren respektive auf Fragen einzugehen und manchmal mehr ein Gespräch zuzulassen. Also z.B. zusammen scherzen und lachen oder mit einer Frage unterbrechen. Und ein grosses Plus war auch, dass es keine Zeitbeschränkung gab, und dann konnte ich mir wirklich Zeit nehmen für die Interviews. Das Rohinterview war meistens ungefähr eine Stunde lang. Ich hab es dann auf zwischen 15 und 25 Minuten zusammengeschnitten, um die Spannung zu halten, damit man nicht mitten im Podcast aussteigt.

Gelernt, wie man Podcasts macht, hab ich nicht, weil es ziemlich schnell gehen musste alles. Denn ich war für eine Repo auf einer Tour durch das neue Gefängnis. Und im alten Gefängnis hatte ich auch schon ein paar längere Hintergrundsendungen für RTR gemacht und wollte auch über das neue eine machen (die ich dann auch gemacht hab). Aber das alles erschien mir noch zu wenig, weil ich so viele tolle und spannende Gespräche hatte auf dieser Tour und überhaupt, mit Gefängnisleuten, dass ich einfach unbedingt wollte, dass auch andere Menschen den Menschen im Gefängnis zuhören können, weil ich irgendwie so viel von ihnen lernen konnte und ich wollte, dass das andere in unserer Gesellschaft auch können. Dann eines Nachts kam mir ein Geistesblitz, ich könnte doch zusätzlich noch einen Podcast machen, und der Name PodKnast fiel mir ein (und ich dachte, der wäre bestimmt schon vergeben, aber auf Spotify gab es nur eine Episode von einem anderen Podcast mit diesem Namen und auf Apple Music hab ich dann später gesehen, gab es den auch schon). Am nächsten Tag bin ich zu meinem Vorgesetzten und hab ihm gesagt: "Du Valentin, i wür gern an PodKnast macha, wenns goht mach i na für RTR, wenn nit mach i na privat. Will i mach na uf Romanisch UND Dütsch, will das Gfängnis stoht in Cazis und wenn au nur ein Bewohner vo Cazis das möchti losa söll ihm nit z Romanisch im Wäg stoh". Mein Vorgesetzter ist dann zum Glück darauf eingestiegen (weil das mit dem Deutsch ist bei uns immer so eine Sache...) und ich hab ein paar Tage im Arbeitsplan umschreiben können auf den Podcast. Und dann ging es an die Arbeit... Ich hab die Leute organisiert und die Interviews geführt, und musste dann auch ziemlich rasch schneiden. Denn das Gefängnis hatte aus Sicherheitsgründen nicht kommuniziert, wann es zügeln wird. Ich wusste es nur ungefähr, und plötzlich aber sind sie zwei Wochen früher gezügelt und dann wollte ich unbedingt, dass der Podcast zeitnah rauskommt und hab nochmal Vollgas gegeben (ich hoffe, man hört es dem Podcast nicht an, dass alles so schnell gehen musste).

Unterstützung hab ich von Michel Decurtins bekommen (RTR-Intern), der mir einen Trailer gemacht hat und von der Grafikerin Carla Gartmann (auch von RTR), die für mich das Logo gemacht hat. Den Rest hab ich alleine gemacht und der Arbeitsaufwand war ungefähr (wenn ich auch die nicht-aufgeschriebenen Überstunden dazu zähle) zwei bis drei Tage pro Episode. Aber manchmal frage ich mich, ob mehr Zeit nicht besser gewesen wäre, um noch ein bisschen mehr daran zu schleifen. Handkehrum find ich es so simpel wie er ist eigentlich ganz gut, denn man möchte oder sollte ja vor allem den Protagonisten zuhören und da braucht es einen spannenden Aufbau und nicht unbedingt noch viel technisches Gedöns denke ich.

Die meisten Leute hab ich im Studio interviewt (also die Direktorin, der Justizdirektor, die Schwester), weil die Tonqualität einfach besser ist. Den Insassen und den Sicherheitsbeamten hab ich im Gefängnis interviewt und die Überlebende bei ihr zu Hause. Und die Briefe lagen bei der Gefängnisdirektorin in einem Ordner und da durfte ich mal an einem Abend die ganzen Ordner durchschauen, kopieren und Namen schwärzen. Allerdings gab es noch einen zweiten Ordner, mit noch viel schlimmeren Briefen. Also zumindest ein Brief dort drin war ziemlich heavy, wo ein Kindermörder so Zeitungsfotos von Mädchen ausgeschnitten hat und so Sachen geschrieben hat wie "Mädchenblut schmeckt gut". Ich hab mich aber mit Gieri Venzin, der einen Dok-Film über den Gefängnisumzug fürs SRF macht dafür entschieden, dass wir diesen Brief nicht benutzen.

Ansonsten ist es der alleinige Verdienst meiner Protagonisten, dass der Podcast so geworden ist. Sie waren wirklich sehr offen. Ich hab dann versucht, sie mit ein bisschen Kaffee und Schoggi und Charme zu bezirzen bevor wir angefangen haben, aber das hätte ich gar nicht müssen, denn sie waren wirklich sehr nett und haben mir viel erzählt (ausser einzelne, denen man alles aus der Nase ziehen musste). Es war also eigentlich auch für mich ein Experiment mit dem PodKnast. Eines, was ich aber sofort nochmal machen würde... ich überlege auch gerade an einer zweiten Staffel rum :).

Ich hoffe, das hilft dir ein bisschen weiter, ansonsten einfach Fragen :).  
 Viele Grüsse :). Und ich drücke dir dann ganz fest die Daumen für deine Arbeit :). Und machst du dann auch einen Podcast als Abschlussarbeit? Den möchte ich dann unbedingt auch hören :).

Am Mo., 6. Juli 2020 um 09:28 Uhr schrieb Laura Bachmann <[laura.j.bachmann@bluewin.ch](mailto:laura.j.bachmann@bluewin.ch)>:

Vielen lieben herzlichen Dank Sabrina!

Das ist wundervoll und kann ich super gebrauchen!

Ich hätte noch eine Frage und zwar zur Machart: Da dies ja ein Podcast ist und nicht ein normaler Radio-Beitrag, hast du im Stil gewisse Sachen bewusst anders gemacht? Z.B. direkte Ansprache des Publikums? oder Lockerheit in der Formulierung?

Das würde mich noch interessieren - und wenn du Entscheide gefällt hast - dann wäre spannend auf Grund von was - also z.B. interne Freiheiten die das Format Podcast einräumt oder hast du mal gelernt wie man Podcasts macht?

Ganz lieber Gruss  
 Laura

Laura Bachmann

## 8.5 Anhang 5: Zusätzliche Recherhelinks

Podcasting:

<https://www.thisamericanlife.org/about>

<https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/podcasts-der-sender-bin-ich-12714076-p2.html>

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p06mydsh>

<https://www.podcastmania.de/blog/gute-podcasts-docutainment>

Trypophobie:

<https://www.healthline.com/health/trypophobia#outlook>

<https://www.popsci.com/trypophobia/>

<https://edition.cnn.com/2017/09/13/health/trypophobia-fear-of-holes-bumps-clusters/index.html>

<https://ew.com/tv/2017/09/06/american-horror-story-cult-ally-trypophobia/>

<https://www.derstandard.de/story/2000071539035/trypophobie-keine-angst-es-ist-nur-ekel>

<https://www.welt.de/kmpkt/article172282526/Trypophobie-Was-wirklich-hinter-der-Angst-vor-Lochern-steckt.html>

Emetophobie:

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/emetophobie-wenn-angst-vorm-erbrechen-das-leben-beherrscht-a-1010802.html>

<https://www.panikattacken-loswerden.de/diagnose-emetophobie-eine-neue-therapie-bringt-endlich-hoffnung-fuer-betroffene/>

<https://www.srf.ch/radio-srf-virus/rehmann/rebecca-27-hat-panische-angst-vor-dem-erbrechen>

Angststörungen:

[https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/125722/1/051-028I\\_S3\\_Angststo%CC%88rungen\\_2014-05\\_2.pdf](https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/125722/1/051-028I_S3_Angststo%CC%88rungen_2014-05_2.pdf)

<https://www.grin.com/document/28241>

<https://www.srf.ch/sendungen/dok/wenn-angst-krank-macht>

<https://www.blick.ch/life/gesundheit/psychologie/jeder-10-schweizer-hat-angststoerungen-panisch-wenn-das-kind-zu-spaet-heimkommt-id5055647.html>

<https://nzzas.nzz.ch/magazin/angststoerung-eine-betroffene-erzaehlt-Id.1539131>

<https://www.salus-lsa.de/seele-im-alltag/mentale-gesundheit/angst-vor-terror-zwischen-realer-gefahr-und-empfinden/>

<https://www.vice.com/de/article/nn534w/angststoerungen-und-panikattacken-472>

<https://reimbursement.institute/glossar/icd-10/#:~:text=Die%20Abk%C3%BCrzung%20ICD%2D10%2DGM,Revision%20als%20German%20Modification.>

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13585956/Jeder-siebte-Europaeer-leidet-unter-krankhafter-Angst.html>

Phobien:

<https://www.abc.net.au/news/2015-05-01/ten-of-the-most-common-phobias/6439210>

<http://lisaswritopia.com/tag/fear-of-goats/>

<https://www.fearof.net/phobia-statistics-and-surprising-facts-about-our-biggest-fears/#:~:text=Nearly%2015%2D20%25%20of%20us,the%20fear%20of%20flying%20phobia.>

<https://www.sharecare.com/health/phobias-fears/how-common-animal-phobias#:~:text=Specific%20phobia%20is%20one%20of,the%20most%20common%20specific%20phobia.&text=Often%20animal%20phobias%20develop%20during%20childhood%20and%20resolve%20by%20adulthood.>

<https://theswaddle.com/where-do-phobias-come-from/>

<https://www.verywellmind.com/living-with-phobias-2671975>

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/5-new-phobias-that-were-diagnosed-in-2019/photostory/73139377.cms?picid=73139474>

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/5-new-phobias-that-were-diagnosed-in-2019/photostory/73139377.cms>

<https://www.time-to-change.org.uk/category/blog/phobias>

Phänomen Angst:

<https://www.rollingstone.com/politics/politics-features/why-were-living-in-the-age-of-fear-190818/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29336506/>

<https://www.nzz.ch/feuilleton/die-herrschaft-der-angst-1.18518937>

<https://www.fastcompany.com/3048783/the-things-the-world-fears-most-ranked>

<https://medium.com/how-fear-rules-the-world>

<https://www.abc.net.au/triplej/programs/hack/what-science-of-fear-can-tell-about-anxieties-and-phobias/12248758>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201511/7-things-you-need-know-about-fear>

<https://www.youtube.com/watch?v=PqqRdZ8x9Ws>

<https://www.zeit.de/2016/05/angst-forschung-risiko-psychologie-medien>



<https://www.nzz.ch/wovor-sich-die-schweizer-fuerchten-1.18140092>

[https://www.chapman.edu/wilkinson/research-centers/babbie-center/\\_files/americas-top-fears-2019.pdf](https://www.chapman.edu/wilkinson/research-centers/babbie-center/_files/americas-top-fears-2019.pdf)

Angst vor dem Coronavirus:

<https://time.com/5804722/coronavirus-fear-contagious/>

<https://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2020/02/02/fear-spreads-faster-than-any-coronavirus/#77d17d94bf16>

<https://edition.cnn.com/videos/us/2020/02/28/go-there-coronavirus-around-world.cnn>