Interview_B1

1	I: Also. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:10-0#
2	B1: Ja. #00:00:11-0#
3	I: Ja, sehr gut. Genau. Dann würde ich einfach starten. Ich habe ja so 18 Fragen, wo aber manche auch optional sind. Das heißt, wir gucken einfach, wie weit wir kommen. Wo du mehr erzählen willst, kannst du mehr erzählen, wo du nicht so viel zu erzählen hast, ist auch in Ordnung. Genau. Also die erste Frage wäre: Wie muss die Musik sein, um dich zu trösten? #00:00:50-9#
4	B1: (...) Ich würde sagen, das kommt drauf an, also ich würde sagen, früher war das eher so, dass Musik mich getröstet hat, eher wenn sie dem entsprochen hat, wie ich mich fühle. Also zum Beispiel wenn ich gemerkt habe ‚Okay, ich fühle mich voll gerade irgendwie so allein in meiner Situation oder ich bin jetzt gerade traurig oder fühle mich verletzt' oder so und dann, wenn Musik auch eher, sag ich mal melodisch war und eher ruhig und jetzt nicht so peppig oder irgendwie mit lustigen Texten, was heißt lustige Texte, oder so lebendig, sondern eher sehr ruhig und getragen und schon auch eher auf die Gefühle betont. Also wenn keine Ahnung der Sänger dann auch von Situationen gesungen hat, wo er sich in dem Tal gefühlt hat oder wo er sich allein gefühlt hat oder wo ich mich wiederfinden konnte. Und die sage ich mal eher so meinem Gefühl auf gleicher Ebene begegnet sind. Und jetzt würde ich schon manchmal sagen, ja, also höre ich das total gern. Aber jetzt ist bei mir eher so, dass ich viel mehr darauf achte, dass die Musik aber irgendwie/ Also die kann schon auch immer noch melodisch oder getragen sein eher wenn ich sage ‚Okay, ich fühl mich jetzt irgendwie gerade also eher traurig' oder so, dann aber muss immer irgendeinen positiven Effekt haben im Sinne von zum Beispiel der Text ist total hoffnungsvoll oder betont, wie Gott einen da rausgeholt hat aus der Situation oder/ Also legt nicht den Fokus so auf diese Schwere oder auf das Problem oder auf die Traurigkeit, sondern eher den Fokus dann darauf, wie gut Gott ist oder wie er einem in dieser Situation begegnet und wie es nicht dabei bleibt, sondern wie man eher fröhlich wieder wird oder wie groß Gott ist oder wie viel größer Gott ist als die Situation. So also ich achte, sag ich mal, viel mehr heute jetzt auf den Text, als wie früher. Früher war eher so die Musik, die mich erreicht und die Melodie, die mich erreicht so und die mich mitnimmt in diesem Gefühl und vielleicht auch ein bisschen so in diesem Gefühl behält. Und heute würde ich eher so sagen, will ich auch wieder voll aus dem Gefühl rauskommen, aber voll auf positive Weise. Und so in diese Hoffnung hinein oder diese Freude wieder hinein oder so. Ja. #00:03:36-7#
5	I: Und kannst du dich daran erinnern, welche musikalischen Elemente da dir besonders aufgefallen sind oder dich bewegt haben? Also wo du früher mehr auf die Musik geachtet hast. #00:03:50-7#
6	B1: Du meinst zum Beispiel Instrumente oder so? #00:03:54-0#
7	I: Ja. #00:03:55-0#
8	B1: Oder Klänge? #00:03:57-0#
9	I. Ja. #00:03:58-0#

10	B1: Also ich finde tatsächlich, eben das hat also diese zwei Aspekte, eben diese, sage ich mal, dieses Instrumentale und dieses Textbezogene oder Inhaltsbezogene. Und früher war es schon viel, ich glaube viel einfach, ich würde sagen auch viel Klavier oder viel so einfache Töne oder Klänge. Jetzt nicht so buntes Auf und Ab und ein schnelles Wechseln von den Klängen oder so, sondern eher ein sehr, ja, so ein sehr sanfter Übergang, sehr getragene Übergänge. Nichts, was irgendwie so richtig schwungvoll sich ändert. Genau. Und ja genau, vielleicht sowas und viel auch so, dass das man so richtig die Emotion aus dem Gesang vielleicht heraushört. Und heute würde ich auch schon sagen/ Also man muss dazu sagen, ich glaube, das ist auch so ein bisschen Persönlichkeitsentwicklung, weil das hat mich halt damals also sehr in diesem Gefühl bestätigt oder sehr mit hineingenommen und so und jetzt ist es eher so, dass mir voll wichtig ist, dass ich sage ‚Okay, ja, das tut mir voll wohl in dem Moment.' Aber jetzt ist eher so wichtig, dass ich auch sage ‚Nein, so, das ist nicht so das Ende und ich will nicht dabei stehen bleiben.' sondern da muss jetzt auch irgendwie noch zum Beispiel eine schwungvolle Bridge kommen oder so was ähnliches oder irgendwie keine Ahnung, so wirklich, wo dann der Sänger nochmal so richtig sagt ‚Aber so nein, und da bleibe ich jetzt nicht stehen' oder ‚Gott ist aber größer' und oder manchmal gibt es ja auch so Texte, die dann so sagen ‚Hey, aber ich habe das und das erlebt. Aber wie konnte ich vergessen, dass du einfach viel größer bist? Und jetzt wende ich meinen Blick wieder hin zu dir.' So, genau. Und dann eher sage ich mal ein bisschen so das Voluminösere noch mit reinkommt oder wo ich dann sage, ich höre so eine Zeit lang eher so ein bisschen dieses Getragene und dann schalte ich um nach ein paar Minuten oder nach paar Liedern oder so und höre eher wieder so eher Richtung Lobpreis, also eher Richtung wieder so ein bisschen schwungvollen, peppigeren Lobpreis, weil ich dann eben auch diesen Switch in mir drin machen will. Also, dass ich wirklich so bewusst dann umschalte und das dann eher auch so ein bisschen, ja wieder peppigeres wird. Oder auch wieder mehr mit anderen Instrumenten oder mehr mit Schlagzeug oder mehr irgendwie sowas, wo ich sage, da hat man eher so Lust zu tanzen und nicht zu weinen. So. #00:06:22-5#
11	I: Ja voll verständlich. Wie würdest du sagen, musst du drauf sein, um Trost empfangen zu können? Also brauchst du da gewisse Voraussetzungen deiner Stimmung oder so? #00:06:43-7#
12	B1: Ja, auf jeden Fall. Also, es gab also/ Ja, also ich muss schon bewusst zu dem Gedanken kommen oder zu der Entscheidung kommen, in meinem Herzen oder in meinen Gedanken, dass ich sage, ich will auch getröstet sein oder getröstet werden und nicht nur in diesem Gefühl verharren. Oder dass sage ich mal, der Schmerz so groß in mir wird und ich muss den Schmerz jetzt bewahren oder ich muss den jetzt so ja für mich behalten, weil ich kann da nicht drüber hinaus oder ich will den gar nicht loslassen, weil ich finde, Trost ist ja eigentlich, also für mich eigentlich nur richtig hilfreich, wenn ich den Trost auch irgendwie annehmen kann und wenn ich sage, dann auch getröstet bin, weil es kann auch jemand versuchen, mich zu trösten oder Musik kann auch versuchen, mich zu trösten. Aber wenn ich überhaupt gar nicht aus diesem, aus diesem Schmerz oder dieser Verletzung oder irgendwas aus diesem Trauerpunkt hinauskommen will, dann kann so viel Trost an mich herankommen in irgendeiner Form, wie es will. Aber wenn ich nicht will, dann werde ich da nicht, da werde ich da nicht hinkommen. Und deswegen ist für mich so, es muss schon sozusagen diese Entscheidung da sein, okay, dieser Platz, um traurig zu sein und dieses Gefühl dem Raum zu geben oder auch, dass es okay ist, ist wichtig und ist gut und ist da. Aber es hat auch irgendwie so ein Ende und dann lasse

	ich diesen Trost auch zu. Und das ist aber so eine gedankliche Einstellung oder eine Herzenseinstellung, die ich so bewusst quasi auch vornehme. So. #00:08:13-6#
13	I: (...) Und wenn du jetzt sagst, okay, du musst sozusagen eine Entscheidung treffen, würdest du aber sagen, es gibt auch/ Die Situation, in der du dich gerade befindest, hat auch gewisse Voraussetzungen, um Trost zu begünstigen? Also dass du/ #00:08:34-2#
14	B1: (...) Ja. (...) Also ich denke, ich würde nicht sagen, dass da so grundsätzlich sich eine Voraussetzung durch das ganze Leben zieht. Aber ich würde jetzt sagen, dass das schon häufig bei mir jetzt so ist, dass ich das entweder brauche, gerade alleine zu sein, um dem halt wirklich Raum geben zu können, um nicht das Gefühl zu haben, jemand anderes ist gerade da und versucht diese Situation irgendwie zu beeinflussen oder zu beurteilen, sondern einfach erst mal den Raum, das mal loszulassen und dann wirklich zu sagen ‚Okay, und jetzt ist gerade wirklich nur Gott da und ich und da ist keine Verurteilung und keine Beurteilung und gar nichts, sondern der Prozess kann einfach laufen, so frei.‘ Also das ist das eine/ Und manchmal komme ich aber auch zu dem Punkt, wo ich so sage ‚Okay, nein, jetzt bin ich gerade so mit mir selber beschäftigt und jetzt brauche ich jemand anderes, der mir mal zum Beispiel zuhört oder der mir was Besonderes sagt‘ oder irgendwie so, wo es dann sag ich mal, das Gedankenkarussell unterbricht bewusst. Aber da muss es dann so eine vertrauensvolle Atmosphäre sein oder Person sein, wo ich mir selber so sage ‚Okay, da kann ich auch loslassen oder kann ich ich selbst sein oder fühle ich mich wohl und geborgen.‘ Und ich denke, das ist so. Bei Trost war mir schon auch wichtig, also so, dass es nicht in einer stressigen Situation oder irgendwie so wie 1000 Eindrücke noch drum rum hat und so. Genau. Sondern eher mal, wenn man so ein bisschen rausgeholt wird aus dieser Situation. #00:10:18-4#
15	I: (...) Hm (bestätigend). Und würdest du Also, wenn du jetzt eine Situation dir in Erinnerung rufst. Würdest du sagen, du hast den Trost durch die Musik und dieses/ Also alleine durch Musik empfangen? Oder hast du zusätzlich vor oder nach dem Musikhören noch Trost durch andere Personen gesucht? #00:10:41-8#
16	B1: (...) Auf jeden Fall. Egal wann. Nie nur durch die Musik. Also wie gesagt, ich mache es ein bisschen anders. Das klingt vielleicht ein bisschen witzig mit früher und heute. Ich setze jetzt nicht so das so ab 18 war es anders, sondern das ist eher so sag ich mal, eine Entwicklung von meiner Persönlichkeit und auch von meinem Glauben und von meiner Beziehung mit Gott. Aber schon damals war schon viel so, dass ich viel immer in meiner eigenen Welt gelebt habe. So auch als Teenager und in der Schulzeit und sowas. Und genau. Und da war schon ganz viel, dass ich das ganz viel alleine gesucht habe, weil ich immer gedacht habe, die anderen verstehen mich auch gar nicht oder so und dass ich dann ganz viel durch die Musik das gesucht habe, vielleicht auch und das dann wirklich aber gemerkt habe, das reicht nicht aus. So würde ich sagen. Und heute ist eher so die Musik, sag ich mal, ein schöner Begleiter. Also wo ich so sage ‚Ah, das tut mir gerade voll gut oder das baut mich gerade auf‘ oder das ist gerade ein einen Zugang, wo ich gerade vielleicht selber keine Worte finde oder weiß nicht wie ich es sagen soll oder wo ich mir eine Hilfe ist, zum Beispiel Gott anzubeten oder wo es mir eine Hilfe ist, so diese Gefühle auch mal den Gefühlen Raum zu geben oder so und eher vielleicht so in ja eher in Prozessen und das ist so unterschiedlich, gar nicht so ganz nur auf eine konkrete Situation bezogen, sondern tatsächlich eher, sage ich mal den Unterschied, den ich festgestellt habe, so von früher zu heute. Von meiner Einstellung. Ja. #00:12:23-7#

17	I: Und dann würdest du jetzt sagen sozusagen die Musik heute machst du immer nur als Überbrückung und dann gehst du aber immer zu Menschen noch? #00:12:34-9#
18	B1: (...) Ja, Jein. Ich sage eher so. Also ja, Menschen sind meistens mit beteiligt. Aber für mich gibt es auch noch einen Unterschied zwischen ich höre einfach mal nur der Musik zu oder lass die Musik auch in mir Raum geben so und nehme gerade nichts anderes wahr. Aber dann auch sozusagen ist bei mir auch so eher, dass ich sage ‚Okay, dann gehe ich ins Gespräch mit Gott', eher so direkt und dann ins Gespräch mit Menschen. Also wenn ich zum Beispiel auch gerade nicht so richtig weiß, okay, was soll ich, wie soll ich das Gott sagen oder was will ich und so und ich brauche eher eine Hilfe, zum Beispiel um mir. Auch so dieses Gefühl oder dieses innere Reden mit Gott, dass es auch so losgeht. Aber irgendwann brauche ich dann meine eigenen Worte und dann rede ich erstmal mit Gott und höre auf Gott. Und dann ist es eher so, dass ich dann auch zu anderen Menschen gehe und denen erzähle oder dass ich auch bei denen suche. Aber es ist immer eine Kombination. Also es reicht nie Musik alleine, aber Musik ist oft ein Begleiter. Also ich bin kein Mensch, das muss ich vielleicht dazu sagen, der immer Musik hört. Also ich war noch nie so, dass ich immer im Auto Musik gehört habe oder während dem Lernen früher oder wenn ich unterwegs bin, dass ich immer Kopfhörer drin habe. So bin ich überhaupt nicht. Ich höre wirklich eigentlich immer, wenn ich Musik höre, bewusst Musik und genau und dann auch sehr ausgewählt, was ich höre. Ja. #00:14:08-8#
19	I: Cool. Du hast in den Fragebogen verschiedene Situationen genannt, die für dich ausgelöst haben, dass du Trost gesucht hast in Musik. Kannst du mich gerade noch mal in eine Situation irgendwie reinnehmen und so ein bisschen deinen emotionalen Verlauf schildern? Also was war vorher? Wie hat sich das während des Musikhörens verändert und dann danach? Also wie hast du den Trost erlebt, den du als Trost benennst? #00:14:40-7#
20	B1: (...) Hm (überlegend). Eine konkrete Situation. Ich glaube manchmal sind Situationen ja auch nicht auf einen Punkt. Also manchmal ziehen sich ja Situationen auch über Monate oder so. Von daher würde ich jetzt vielleicht an eine Situation denken, wo nicht so lange her ist und wo sich eher lang gezogen hat und wo sehr intensiv war und wo ich jetzt nicht sagen kann, an dem Tag zu dieser Stunde war das dann so, sondern eher in dem Zeitraum gesehen. Genau. Und das war eine Situation, wo Beziehungen in die Brüche gegangen sind auf einmal, sehr enge Beziehungen. Und ja genau das mich sehr, sehr krass dann mitgenommen hat einfach und auch verletzt hat. Und wo ich selber einfach überfordert war auch mit der Situation und wo ich sehr, einfach sehr traurig war und verletzt war über diesen Zerbruch. Genau. Und genau, was vorher so eng war, das enge Freundschaften waren, enge Beziehungen waren, die wirklich so täglich in meinem Leben oder sehr viel in meinem Leben einfach Zeit auch eingenommen haben und sehr viel Raum hatten und dass sehr viel Herz dabei war und sehr viel Vertrautheit und Offenheit und das halt eben danach nicht mehr so war, gerade ganz im Gegenteil sogar. Und genau. Und da war es eher so, dass der Prozess so sehr lange ging und der Trost war viel eher im Moment, wo ich dann/ Ich meine, der Alltag geht ja weiter und du musst irgendwie während dem Studium und ich musste natürlich schon in die Vorlesung gehen. Und so weiter und so fort. Aber wenn ich dann zu Hause war, dann habe ich mich oft zurückgezogen in mein Zimmer und habe die Tür zu gemacht und habe Kopfhörer rein gemacht, damit ich wirklich nichts anderes mitbekomme und habe dann zum Beispiel eben Musik angemacht oder Lobpreismusik oder manchmal auch eher getragene Musik, christliche Musik. Und genau für mich war das der Moment. Okay, jetzt ist mal der Alltag

	aus und ich kann jetzt mal, ich muss da nicht jetzt gleich/ So während dem Alltag oder während der Uni oder so oder der Vorlesung hat man ja immer das Gefühl, man muss ja immer funktionieren und setzt das irgendwie so alles innerlich auf Pause und Hauptsache und keiner soll es/ Sollen jetzt auch nicht alle mitkriegen, dass es dir schlecht geht oder so was ähnliches. Und da war es eher so ein Moment, wo man kurz so aufatmen konnte und kurz loslassen konnte und das nicht so angespannt zurückhalten musste, sondern dem auch einfach freien Lauf geben durfte und eher so der Trost für mich dann war so da kurz einfach kurz anzukommen, ohne dass irgendjemand was von mir wollte, ohne dass ich irgendwie tun musste als ob und so und das war für mich tröstend. Also so nicht, dass ich die Stille um mich rum hatte und dachte ‚Ich bin jetzt allein', sondern dieses Gefühl, das Musik dann auslöst, dass es so um einen rum ist, irgendwie und einen so einpackt und irgendwie einen so trifft. Manchmal nicht nur von den Texten, sondern auch einfach von/ Dass irgendwie so, das klingt komisch, ich weiß aber nicht, wie ich das beschreiben soll. Aber dieses Gefühl, wie man mit der Musik in Einklang kommt und dann auch einfach mal loslassen kann und einfach mal auch zum Beispiel weinen kann oder mal sagen kann ‚Okay, das ist jetzt gerade einfach zeitlose Zeit, die ich kurz einfach mal so kurz verbringen kann.' Und das war für mich schon so ein Anfang von Trost, sage ich jetzt mal dieses Geborgensein irgendwie in der Musik und dieses Loslassen dürfen und dieses einfach sein können und eben dieses volle Gefühl. Deswegen habe ich auch die Kopfhörer reingemacht, dieses dass man nichts anderes wahrnimmt gerade und dieses Zeitlose und dieses/ Genau das war so ein bisschen einfach das, wo ich gesagt habe, okay, da tröstet mich Musik in dem Moment. Genau. Und eben das Weitläufige war dann eher so zu gucken okay, und jetzt, wo nicht mit Musik auch wieder in einen, in eine neue Hoffnung hinein oder in einen neuen, einen neuen Blickwinkel hinein, wo eben dann wieder zum Beispiel Texte vorkommen, wo Gott groß gemacht wird in der Situation oder Ja über deine Situation oder so und der Blickpunkt sich, was sie von diesem Schmerz so weg ändert, so hin zu okay, Gott ist gut und er liebt mich und er heilt mein Herz und so und ich glaube, das ist beides so dieses Ankommen, diese Musik, dieses Gefühl erst mal freien Lauf geben und dann aber dieses Hinblicken zu dem, dass mehr ist als das oder dass es weitergeht als das. Und ich würde sagen, das ist halt so Trost gegeben in der Musik, jetzt, in der Zeit oder mit der Musik. Ja. #00:19:36-1#
21	I: Wenn ich das richtig verstehe, beschreibst du Trost ein wie so eine Kombination von erstmal zulassen ohne zu bewerten und diese Emotionen und dann aber auch diesen Blickwechsel. Inwiefern würdest du sagen, unterscheidet sich Trost, den du durch Menschen erfährst, zu Trost, den du in Musik findest? #00:20:07-3#
22	B1: Ich würde sagen, Musik ist jetzt, sage ich mal, ein bisschen selbst gewählter. Also jeder hört ja das an, was einen gerade anspricht oder was man gerade hören will, sage ich jetzt mal, Meistens hört man ja auch irgendwelche Lieder, die man irgendwie kennt oder die man sich vielleicht vorher so eine Playlist gespeichert hat oder irgendwas. Und das ist so eine gewisse Weise berechenbar. Genau. Und ein Mensch ist ja nie ganz berechenbar. Also wie der dir begegnet, wie er auf dich reagiert, ob er gerade, so sag ich mal, mit Menschen Erlebnisse auch unterschiedlich an Bedürfnissen. So, der eine möchte voll gerne erst mal nur in Arm genommen werden und er muss überhaupt kein Wort gesprochen sein oder so und der andere möchte gerne einfach, dass er mal wirklich alles abladen darf und einfach mal rauslassen darf und der andere erst mal nur zuhört. Und der andere würde gern einfach nur hören, so dass der andere Gutes in ihn rein spricht und sagt, wie lieb er einen hat und wie wichtig er einem ist und so was ähnliches und andere, ja genau, kommen und sagen ‚So, ich möchte gerne einen Rat von dir, was

	denkst du über die Situation oder so?‘ Und ich denke das ist sehr unterschiedlich. Und eben gerade bei Musik kommt dir ja nichts entgegen, sage ich jetzt mal und kannst du eben selber wählen. Und bei einem Menschen kommt ja schon eine Reaktion, wo du vorher noch nicht ganz genau weißt, was sagt die Person zu mir oder wie reagiert die Person oder. Genau. Und was? Was passiert dann auch mit mir und auf die Reaktion wieder hin. Also was ist meine Reaktion darauf? Von daher würde ich schon sagen, dass es ein Unterschied gibt. Ja. #00:21:51-0#
23	I: Ja. Wenn du Situationen vergleichst, wo du durch Musik getröstet wurdest bzw. durch eine Person. Inwiefern kannst du dann Unterschied machen zwischen den Situationen? Also vielleicht auch den Zeitpunkt deiner Trostsuche oder das Erleben. #00:22:15-6#
24	B1: (...) Also meinst du in einer Situation, wie ich zum Beispiel nur mal Musik hatte und dann aber mit Menschen oder wie? Nochmal die Frage. Ja. #00:22:27-8#
25	I: Also ich weiß nicht, vielleicht hast du ja auch manchmal Situationen gehabt, wo du gar nicht in Musik Trost gesucht hast, sondern direkt bei einer Person und das andere Mal vielleicht ein langer Abstand war zwischen der Musik Trostsuche und der Person, so dass du sozusagen vergleichen kannst. Okay, in dieser Situation, die war so und so beschaffen, bin ich eher zu einer Person und in dieser Situation bin ich erstmal zu Musik und dem Alleinsein. #00:22:57-0#
26	B1: Ja, jetzt verstehe ich. (...) Also ich glaube, das kam auch mehr. (...) Hm (überlegend). Ja. Gut. Also, ich glaube, zum einen kam es ein bisschen auf mich an, also so ‚Okay, wie bin ich gerade? Bin ich gerade total emotional und selber noch ein bisschen überfordert und komme noch gar nicht richtig klar und muss mich selber sammeln und selber erstmal klar kommen?‘ Dann bin ich meistens auch so, dass ich mich alleine zurückziehe, weil ich erstmal so klar kommen muss und erstmal mich erstmal einordnen muss Was ist eigentlich passiert und was ist da eigentlich? Was geht in mir gerade vor? Und dann kann schon auch sein, es braucht eine ganze Weile, bis ich überhaupt bereit bin, dass jemand mir begegnen kann, weil ich gar nicht will, dass mir jemand begegnet. Weil vielleicht sogar was sagt, was ich gerade gar nicht hören will oder wo ich nicht bereit bin, das zu hören. Und dann kann schon auch eine Spanne, eine Zeitspanne vergehen, bis ich, sage ich mal, zu einer Person dann gehe und dann eher sage ich mal Musik das, aber das war, wie gesagt, auch früher ganz, ganz viel, einfach, weil ich gerne sehr lange in diesem Gefühl geblieben bin. Und genau das ist so was. Wann bin ich wirklich bereit, überhaupt einer Person zu begegnen und dem, was die Person dann äußert oder sagt oder wie die reagiert? Und da ist Musik halt kein, also kein überraschender Partner sozusagen, sondern ich höre an, was ich möchte. Und ich kann genau sagen ‚Okay, das wird jetzt gerade mich eher in den Gefühlen irgendwie so fördern oder das vertiefen und das halt irgendwie nicht.‘ Also kann ich viel mehr selbst wählen oder ist viel berechenbarer, wie ich vorher gesagt habe. Und von der Situation an sich. Ich weiß gar nicht, ob man da so einen Unterschied machen kann, weil ich glaube, dass das ganz auf die Person drauf ankommt und wie du gerade sonst so im Leben drauf bist, also wann was passiert und in welche Situation rein passiert das. Also bin ich gerade so voll fröhlich oder hab voll die Freiheit und bin voll stark im Glauben und im Vertrauen auf Jesus und bin da voll ausgeglichen. Und passiert dann irgendwas, also wie zum Beispiel ja in der Freundschaft irgendwie hat eine Freundin verletzendes Wort gesagt oder so was ähnliches was dann passiert, eher so und wie ich dann damit umgehe oder wenn ich so schon voll gestresst den Alltag habe und irgendwie keine Ahnung. Zu Hause geht es drunter und drüber und irgendwie ist gerade sowieso schon die ganze Zeit angespannt mit irgendwem oder so

	was ähnliches. Dann, wenn dann irgendwas, glaube ich, kommt, vor allem im engeren Kreis von den Menschen, die dir ganz nahe stehen und die du besonders irgendwie, die dir so viel wert sind oder die besonders auch in dein Leben Einfluss haben dürfen. So, und wenn dann da was passiert in so einer Beziehung, sag ich jetzt mal, dann ist es glaube ich noch mal viel intensiver, weil man gar nicht gerade so vielleicht gar nicht gerade so ausgeglichen ist oder gerade so, so eher emotional ein bisschen zu kämpfen hat. Und ich glaube aber schon, dass es so ist, dass es viel einfach Situationen sind, die mich jetzt am meisten glaube ich treffen oder berühren oder wo irgendwas innerhalb von Beziehungen ist. Also Beziehungen, die mir wichtig sind oder mir viel bedeuten, oder Menschen, die mir viel bedeuten. Und genau. Und da gibt es ja auch noch mal tausend Unterschiede, ob das jetzt ist, dass jemand was gesagt hat oder ob wirklich jemand aus seinem Leben getreten ist oder wie zum Beispiel ob jemand aus seiner Familie gestorben ist oder so, das sind ja ganz unterschiedliche Punkte und da kommen wieder ganz unterschiedliche Faktoren rein. Also mit wem teilst du vielleicht auch den Schmerz oder bist du da ganz alleine? Versteh dich da drin jemand wenn jetzt zum Beispiel der Oma und Opa gestorben sind oder so, ist da die Familie mit drumherum, mit der du gemeinsam quasi dieses Erlebnis hattest. Oder bin ich das jetzt nur ganz allein? Und ich denke, da spielen ganz viele Faktoren irgendwie so rein. Von daher ja. #00:27:26-9#
27	I: (...) Du hast gerade gesagt, es sind vor allem diese Beziehungssachen. Meinst du, das sind vor allem Beziehungssachen, die dich dazu bringen, dass du Trost suchst oder die dich dazu bringen, dass du Trost in Musik suchst? #00:27:43-6#
28	B1: (...) Ich glaube. Okay, da muss ich noch was dazufügen. Gut, dass du das noch mal nachfragst. Genau. Ja, also, dass ich Trost suche, aber auch Trost in der Musik suche, weil das erste Mal ein sehr intensives Gefühl ist, was man selber hat und zweitens aber auch eher so, also das muss ich jetzt hinzufügen beim Trost suchen ist auch eher so, habe ich gemerkt, in meinem Verlauf meines Lebens und das ist so auch eigene Persönlichkeitsfragen waren ganz viel und da habe ich ganz viel Trost Musik gesucht. Das würde ich sogar fast noch sagen. Das war noch intensiver als bei Beziehungsthemen. Also das würde ich so jetzt im Rückblick gerade wo ich so Teenager und dann Teenager raus, so junge Erwachsene und so wo ich viele Fragen an mich selbst hatte oder an die Welt sozusagen oder viele Fragen an Gott hatte und wer ich bin und was Gott mit mir hier vorhat und warum er mich so geschaffen hat, wie ich bin und warum ich das so und so fühle oder die und die Eindrücke habe. Und ich glaube, diese Unruhe in einem oder diese Fragen in einem, die haben mich schon auch dazu gebracht, dass ich viel damals in Musik auch diesen Trost gesucht habe. So dieses diesem Gefühl Raum zu geben, aber auch irgendwie so ein Gefühl zu finden, das dem Gefühl ähnelt. Also das klingt vielleicht lustig, aber ja, genau. Und ja. Das würde ich dann mit dazupacken. Aber das ist jetzt heute nicht mehr so intensiv. Eher gerade zu diesen starken Entwicklungszeiten. #00:29:43-3#
29	I: Ja, was würdest du sagen, passiert bei Trost auf emotionaler beziehungsweise auf kognitiver Ebene? #00:29:57-7#
30	B1: (...) Also ich würde sagen. Das ist erstmal so dieses Gefühl von. (...) Vielleicht nicht alleine sein oder hier kann ich sein und dieses vielleicht ja dieses nicht alleine sein im Sinne von nicht dass jemand da ist, sondern eher Okay, dieses ich bin jetzt nicht voll komisch, weil ich mich so fühle, sondern irgendjemand fühlt sich auch so. Vielleicht schon dieses mir selber nicht komisch und dieses. Eben gerade dieses, vielleicht auch manchmal, dass Musik das dann in eine gewisse Bahn lenkt. Also manchmal können ja

	Gefühle auch sehr diffus sein oder sehr/ Emotionen sehr durcheinander sein. Und wenn du halt gerade Musik hörst oder so, die halt/ Kannst du das ja schon in irgendeine Richtung betonen. Also gerade ich zum Beispiel. Ich bin überhaupt kein Mensch, der irgendwie so, Ich weiß aber gar nicht, ob ich das richtig bezeichne, so Metal Hardcore und keine Ahnung was hört. Da wird es in mir drin, also das geht gar nicht. Da, das verschlimmert bei mir auch nur alles. Aber manche sagen ja so ‚Ja, das habe ich gebraucht und dann ist die Wut richtig in mir rausgekommen.' oder so, keine Ahnung. Ich meine, so stelle ich mir das vor und bei mir war es eher so, dass ich immer so eher, sag ich mal, den traurigen Punkt betonen wollte. Oder dieses melodische oder melodramatische oder wie auch immer. Und ich sage mal, das ist so das, was die Emotionen manchmal auch so ein bisschen bündelt in diese Melodie hinein oder was dem so ein Bild vielleicht verleiht oder so ein Ablauf. Und kognitiv ist es schon, glaube ich auch manchmal so/ Vielleicht doch auch eben, dass es dieses Chaos zu bündeln, sage ich manchmal, dieses Gedankenchaos oder so und dieses vielleicht auch manchmal dieses Runterfahren oder Runterkommen oder dann eben später mit den Texten oder so, sich dann ganz bewusst auszurichten oder was ganz bewusst zu denken, was man vielleicht alleine nicht so geschafft hätte und was aber die Musik ja als Text auch vorgibt. Und wo du ja drüber nachdenkst und was du hörst und was dann automatisch in deine Gedanken kommt und dann irgendwie so die Gedanken, sag ich mal, fokussiert auf diesen Text, der da vorgegeben ist, zum Beispiel. Ja. Genau und deswegen zum Beispiel für mich auch voll wichtig geworden, was für Texte das sind, weil ich gemerkt habe, dass es mich dann schon beeinflusst in dem, was ich glaube und was ich denke. Und ja und dass ich dann schon auch mich dann ganz bewusst auf was Bestimmtes fokussieren will, wo ich selber sage, das ist eigentlich richtig und gut oder es tut, es tut mir gut. Oder das richtet meinen Blick auf die Wahrheit, die Jesus über mich ausspricht oder so. #00:33:02-6#
31	I: Ja und würdest du sagen, dass die kognitive und emotionale Ebene immer beides passiert bei Trost? Oder würdest du sagen, es gibt manchmal auch die Situation, dass es nur emotionalen Trost gibt oder nur kognitiven Trost? #00:33:26-6#
32	B1: (...) Ja, also für Momente, glaube ich, kann das sein, dass es nur emotionalen Trost gibt oder mal nur kognitiven Trost. Auf jeden Fall. Weil manchmal hast du schon die richtigen Gedanken oder die Wahrheit so im Kopf, aber es fühlt sich noch nicht danach an. Das würde ich sagen, ist nur kognitiver Trost. Und manchmal sage ich mal die Wahrheit noch nicht so angekommen. Aber du fühlst dich beruhigter und es ist nicht mehr nur emotionaler Trost. Aber schlussendlich ist das, was eigentlich ja nicht wirklich so richtig befreit eigentlich, wenn das dann in Einklang kommt. Ja. Genau. #00:34:14-1#
33	I: Ja, also würde ich sagen, das ist dann für den Moment. Aber das ist dann noch nicht endgültiger Trost, sondern erst, wenn beides zusammenkommt. #00:34:23-9#
34	B1: Ja, genau. Ich würde sagen, das ist so für den Moment voll gut. Aber das ist nicht, das ist noch nicht der Abschluss des Prozesses, oder wie soll ich sagen, noch nicht ganz befreiend oder so, sondern das tut in dem Moment halt gut, oder Ist wichtig, oder? Ja, aber ja. #00:34:42-8#
35	I: Hm (überlegend). Jetzt eine sehr komplexe Frage. Weiß nicht wie, wie du das vielleicht gut formulieren und kurz fassen kannst, aber wie weit würdest du sagen, erlebst du deine Beziehung zu Gott als Trostquelle? #00:35:01-2#

36	B1: (...) Hm (bestätigend). Ganz krass. Also viel mehr als früher, weil mein Gottesbild sich sehr geändert hat. Ich glaube, das ist Voraussetzung. So, was hast du für ein Gottesbild? Wenn dein Gottesbild schon so ist, dass du halt gar nicht weißt, ob er dir gut gesinnt ist und ob er dir Gutes tun will und ob er dich wirklich liebt und ob er dich gerade hört und dir begegnen will, dann ist das ganz arg schwer in der Gottesbeziehung, sag ich mal, Trost zu finden und dann wird das immer so ein Auf und Ab sein und so und vielleicht aber doch nicht. Und genau. Und jetzt ist bei mir so, dass in mir drin diese Sicherheit und dieser Glauben und diese Glaubensbeziehung zu Jesus so stark geworden ist, dass diese Frage sich nicht mehr stellt. Und deswegen erlebe ich Gott als den klassischen Partner von Trost und den krassen Tröster eigentlich direkt. Also es ist für mich gar keine Frage, dass es jemand anderes geben könnte, der mich besser trösten könnte als er, weil ich so weiß, dass er mir genau da begegnet, wo ich bin und mich aber nicht da lässt wo ich bin und das er diesen Prozess mit mir geht. In der Zeit, die ich brauche und die ich bereit bin zu gehen, dass er mich weder überfordert noch dass er mich hängen lässt. Und gerade diese Situation vielleicht zu sagen, die ich vorher erzählt habe, mit diesen Zerbrüchen von diesen Beziehungen war das ganz krass. Ich habe ein Jahr lang gebraucht oder so, bis ich zu Gott gesagt habe ‚Okay, Gott, ich bin jetzt bereit das du mit damit machen darfst, was du möchtest.‘ Und dann hat er einfach mit mir/ ist ein Prozess gestartet und hat nicht, also und jeden Tag einfach hat er mir gesagt 'So, was ist heute dran'. Und dann bin ich mit ihm/ Dann habe ich mit ihm das gemacht so und ich habe/ Innerhalb von drei Monaten war ich der glücklichste und freieste Mensch überhaupt. Nur das war für mich so ganz klar, so das ganze Jahr davor auch, wo ich mit Menschen geredet habe, wo ich Musik gehört habe und so einfach getan habe auch was mir, was ich gerade vielleicht gedacht habe, was ich brauche oder was mir gerade jetzt gut tun würde oder was ich will oder so, Das hat die Zeit überbrückt und da sind schon auch Wahrheiten reingekommen, die Menschen mir gesagt haben, total wichtige Sachen, oder wo mir das emotional manchmal geholfen hat, die Musik zu spüren. Aber nichts davon hat mich so tief getroffen, wie wenn Jesus zu mir gesprochen hat, direkt in mein Herz. Weil Jesus kann dir so, so klar die Wahrheit sagen, mit so viel Liebe, wie kein Mensch das tun kann und keine Musik dich je erreichen könnte. Und das ist so was, wo ich gesagt habe, ich kann dir, glaube ich, so hart wie manchmal Jesus mir die Wahrheit sagt, nie von den Menschen annehmen, weil es mir gleichzeitig mit so viel Liebe und Annahme sagt, dass ich mich so geborgen darin fühle und weiß, genau das ist das, was ich gerade brauche. Und genau das ist des Rätsels Lösung, oder? Genau das ist das, was ich jetzt als nächstes oder das was ich wissen musste, was ich hören musste. Das, was ich tun muss. Bei Menschen kann man das ja immer irgendwie infrage stellen. Ja, du verstehst eigentlich gar nicht wirklich, was ich fühle oder was ich denke, oder? Du hast ja leicht reden, weil es so nach dem Motto oder so, aber bei Gott kannst du das nicht sagen, weil du ganz genau weißt in dem Moment auch wo er dir begegnet, dass er es weiß. Weil keiner kennt dein Herz besser und das ist so eine Klarheit da genau und das du weißt ganz genau das das was er dir noch sagt und in dieser Liebe, in der du da bist, dich genau dahin führen wird, wo du hin/ Also wo du so eigentlich dich hinsetzen. Nämlich in diese Freiheit und diese Freude und in ja einfach in dieses gute Leben. #00:39:04-5#
37	I: Voll gut. Und wie würdest du sagen, beeinflusst das dein Musikerleben? #00:39:12-6#
38	B1: (...) Eben. Ich glaube genau das, dass ich sehr bewusst auswähle, was ich an Musik höre, was ich früher nicht gemacht habe, eben weil ich so mittlerweile immer die Stimme Gottes viel besser verstehen kann oder viel besser hören kann oder viel mehr weiß was ist sein Wort, was ist die Wahrheit oder was ist sein Wille und wie würde er mir

	begegnen? Und wenn ich das Gefühl habe, dass die Musik das mir gerade nicht vermittelt oder der Text das nicht so, sondern mir eben vielleicht auch das Gegenteil vermittelt oder das eher so mein ich sage jetzt mal beim Fleisch oder meinem eigenen Willen eher nur helfen würde, dann versuche ich bewusst die Musik nicht zu hören, sondern das eine Musik zu hören, wo ich das Gefühl habe, genau, das würde auch Jesus mir sagen, oder genau darauf sollte ich meinen Blick wieder richten, oder? Das ist im Einklang so eben damit. Und es kann schon auch eine melodische Musik sein und es kann auch eine poppige Musik sein, je nachdem, was ich gerade möchte. Aber dass dieser Text viel mehr auf einmal Einfluss gewinnt, den zu beurteilen, eben weil diese Worte von Jesus so viel, so viel bewirken. #00:40:30-2#
39	I: Und würdest du sagen, du erlebst manchmal Musik, die keine christlichen Texte hat, also weltliche Musik auch als Trost? #00:40:43-0#
40	B1: Also auf emotionaler Ebene auf jeden Fall so, dass du sagst, das bewegt mich gerade oder da kann ich mich wiederfinden in dem Gefühl oder in diesem Zustand, in dem, den der Sänger jetzt gerade beschreibt. Oder die Melodie gefällt mir einfach oder die berührt mich gerade. Manchmal kann man das ja auch gar nicht sagen ganz genau, warum die Musik einen gerade berührt oder bewegt oder gefällt. Aber das ist ganz klar. Aber für mich war es immer schon so, dass ich das Gefühl hatte Also ich bin ein recht offener, also innerlich so seelisch geistlich sehr offener Mensch und nehme sehr sensibel Dinge wahr. Und auch jetzt, ob es Musik ist oder Filme oder irgendwas, was ich was in mich hinein lasse, gewinnt sehr viel Raum in mir und sehr viel Gedankengut und löst viel in mir aus. Und deswegen habe ich schon sehr früh, nachdem ich es gemerkt habe, dass ich sehr beeinflussbar auch davon bin. Habe ich schon sehr früh angefangen auszuwählen, was ich dann höre und habe dann bewusst zum Beispiel keine weltliche Musik gehört, weil ich genau bewusst eben Wahrheiten rein lassen wollte in meine Gedanken, mein Herz, eben um nicht danach die wieder rauskicken zu müssen, was ich vielleicht vorher quasi eingelassen habe. Ja. #00:42:03-2#
41	I: Du hast im Fragebogen angegeben, dass du relativ wenig Musik als Freund erlebst. Also da gab es drei Fragen zu und dein Wert ist relativ niedrig. Woran würdest du festmachen, dass du das nicht als Freund erlebst? Bzw. Ist diese Aussage prinzipiell oder erlebst du manchmal Musik als Freund und manchmal nicht? #00:42:32-6#
42	B1: (...) Also ich glaube, ich fand einfach die Bezeichnung für mich, da konnte ich mich nicht so richtig wiederfinden, weil ich glaube ich noch nie Musik als einen Freund bezeichnet hätte oder als einen Freund und Wegbegleiter. Eben weil ich so wenig Musik auch gehört habe, weil ich eher viel gern auch Stille habe und weil mich zu viel einfach ablenkt oder ich mich nicht so viel auf so viel konzentrieren möchte oder kann. Und deswegen/ Ich glaube, ich könnte mir gut vorstellen, wenn ich jetzt jemand gewesen wäre, der auf dem Weg zur Schule schon damals, dann während dem Lernen, dann während der Autofahrt, dann während keine Ahnung zu allem schon Musik gehört hat, dass ich da mehr sage. Ja, Musik ist wie ein Begleiter für mich. So mir fehlt der irgendwie, wenn er nicht da ist. Aber das ist halt bei mir nicht so und Freunde sind schon so was für mich, oder einen Freund würde ich schon so bezeichnen, der begleitet mich auf meinem Weg. Der ist vielleicht auch ein Austausch da und eine tiefe Verbundenheit. Und mir fehlt es auch. Oder die Personen oder die Person, auch wenn ich sie lange nicht sehe oder lange nicht habe. Und das ist eine besondere Freude, wenn ich sie dann treffe und dann ist. Ein intensiver Austausch oder irgendwas. Und ich glaube, das war eher so, dass mir auch Austausch viel bedeutet. Und genau von daher würde ich Musik glaube ich einfach

	nicht als Freund wie eine Person bezeichnen, weil ich die da nicht so reinpacken kann, sondern eher als ähm. Eher, was wäre eine gute Bezeichnung, vielleicht als angenehmes Mittel oder Ventil, wenn ich gerade Lust habe, Emotionen zu fördern oder auszudrücken, weiß nicht beantwortet das die Frage? #00:44:27-3#
43	I: Also das heißt also ich glaube, es ist viel, dass die Leute, die das angegeben haben, haben in dem Moment, wo sie Musik hören, den Eindruck, die Musik ist wie ein Freund, der ihre Gefühle spiegelt und bestätigt. #00:44:41-6#
44	B1: Okay. #00:44:43-3#
45	I: Und. Also wenn ich dich richtig verstehe, würdest du sagen, du hast beim Musikhören trotzdem klar, dass das jetzt ein Ventil ist, sozusagen. Und nicht du denkst Oh, das ist jetzt ein Freund, der dir das dich bestätigt oder so? #00:45:00-4#
46	B1: Ja. Sehr bewusstes Tool vielleicht eher. #00:45:07-7#
47	I: Ich habe noch zwei Fragen für dich. Und zwar, wenn du dich trostbedürftig fühlst. Was ist deine intuitive Reaktion darauf? Es ist also dein Verhalten danach. (...) Also ich meine, kannst du allgemein beantworten, aber vielleicht dann auch in Bezug auf Musik oder andere Personen. Aber vielleicht kannst du auch was allgemeines dazu sagen. #00:45:45-2#
48	B1: Ich muss kurz überlegen, wann ich das letzte Mal Trost gebraucht habe. Aber intuitiv würde ich sagen, suche ich grundsätzlich glaube ich erst mal kurz die Einsamkeit, also das Alleinsein und dann das, was ich denke, was gerade am ehesten geht. Also zum Beispiel, wenn ich zu dem Punkt kommen. Also wenn ich irgendwo hinlaufen muss, zum Beispiel an einem Ort, wo ich dann einsam bin, dann kann es mir auch helfen, dass ich, wenn unterwegs dann nicht mit jemand reden will oder so, dass ich dann auf jeden Fall Musik das erste ist, was ich rein mache und um mich auf irgendwie so darauf vorzubereiten, auf das, was ich dann tun will. Zum Beispiel, wenn ich das schon weiß, dass ich dann mit Gott reden will oder sich Bibellesen will oder irgendwas. Und dann kommt/ Also danach kommt eher der Mensch, wenn ich den dann noch brauche, also oder wenn es mir dann noch gut tut. Manchmal brauche ich das auch gar nicht mehr, weil das mit Gott mich so geerdet hat oder so einen Frieden gebracht hat, dass ich dann gar nicht mehr brauche. Und dann ist es eher so, dass das, wenn ich dann Menschen begegne, dass es dann gar nicht mehr ist, dass ich unbedingt Trost bei den Menschen suche, sondern dass ich eher erzähle, wie Gott mich getröstet hat. Schon, aber. Hm (bestätigend). (...) Ja vielleicht schon. So, das Erste, was ich mache. Ja und? Ja, genau. Es kommt vielleicht ein bisschen darauf an, wo man sich gerade befindet. Wenn jetzt gerade viele Menschen drumherum sind, ist es auch vielleicht auch noch mal was ganz anderes, weil dann macht man vielleicht wirklich keine Ahnung, wenn man jetzt am Bahnhof sitzt. Das ist ja schon auch manchmal so, keine Ahnung was, dass man dann schon erstmal sagt ‚Okay, das ist also ich mache jetzt Musik rein, weil jetzt kann ich für mich sein und dann spricht mich auch keiner an.‘ Ich glaube, das ist so ein bisschen situationsbedingt. (...) Ja. (...) Und dann kommt es drauf an, glaube ich. Was für Personen sind gerade available? Also zum Beispiel wenn jetzt gerade/ Ich habe das jetzt zum Beispiel gehabt, dass da jetzt eine enge Beziehungsperson von mir. Die für mich ist wie meine Schwester oder wie eine richtig enge Freundin. Also ich kann das gar nicht so die Beziehung ist sehr eng und die hat mich angerufen und hat gesagt ‚[Name], hast du Zeit?‘ und ich so ‚Ja klar, ich habe gerade Zeit.‘ und dann bin ich auch gegangen und

	habe mir einen ruhigen Platz gesucht. Und das war gar nicht, dass ich Trost gesucht habe, sondern sie hat Trost gesucht. Aber es war auch so ein Moment, wo sie gesagt habe Ich wusste gerade nicht, wen ich anrufen sollte, aber ich habe gerade jemanden gebraucht, der mir zuhört und der mir was Gutes sagt und wo sie dann einfach angerufen hat und wenn du das zum Beispiel, da hat es sie auch niemand gerade im Umfeld drumrum oder gerade nur andere Leute, aber den sie gerade nicht begegnen wollte oder konnte, weil es das gerade nicht hergegeben hat, das Vertrauensverhältnis oder so, wo du dann gucken kannst, Kann ich überhaupt gerade eine Person gerade begegnen, die mir gerade Trost spenden kann oder wo ich weiß, bei der möchte ich gerne Trost holen, wie die Situation jetzt gerade her bringt. Und dadurch, dass ich ja jetzt im Ausland lebe, sind jetzt nicht meine engsten Freunde und meine keine Ahnung und meine engste Familie gar nicht so um mich rum. Jetzt abgesehen von meinem Mann und meinen Schwiegereltern, dann kann ich nicht sagen, ich laufe einfach schön zu meiner zu meiner Freundin rüber. Oder ich fahre jetzt einfach mit dem Auto zu meiner Mama oder irgendwie sowas, weißt du, wie ich meine, und ich denke, es ist halt dann auch so ein bisschen die Frage wer ist gerade überhaupt da? Wer hat gerade Zeit? Spielt vielleicht auch manchmal dann einfach noch eine Rolle. #00:49:43-9#
49	I: (...) Und würdest du sagen. #00:49:50-0#
50	B1: Vielleicht auch was. Was ist der Punkt also gerade wenn ich zum Beispiel was habe in meinem Leben, was immer wieder hochkommt. Sagen wir mal, irgendeine Situation mit irgendeiner Person oder bei mir selber, wo ich sage ‚Boah, da bin ich an dem Punkt noch nicht weitergekommen. Und es kommt immer wieder und immer wieder habe ich damit Struggle.‘ oder so und ich habe schon eine Bezugsperson, mit der ich das schon mal angefangen habe, immer mal wieder zu besprechen und die auch immer mal wieder nachfragt ‚Hey, wie geht es dir jetzt damit?‘ Dann ist es auch eher die Person, die ich danach als erstes anrufe, weil die da muss ich nicht großartig was erklären und ist nicht so gerade erreichbar oder nicht? Oder muss ich noch warten, bis ich sie erreichen kann? Und was mache ich in der Zwischenzeit? Und dann ist so dieses Alleinsein, dieses Musik hören dann vielleicht eher auch so ein so eine Überbrückung wird, bis man so was zum Beispiel hat. Hm (bestätigend). #00:50:39-9#
51	I: Würdest du sagen, du hast schon mal Trost in Musik vergeblich gesucht? Also, du wolltest jetzt gerne irgendwie Trost finden. Hast es nicht getan. Wenn ja, wie hast du dir das erklärt? #00:50:56-7#
52	B1: Hm (überlegend). Ja. Wenn ich irgendwie zum Beispiel nicht das Lied gefunden habe, das mich gerade wirklich anspricht. Oder wenn ich gedacht habe ‚Oh, das fängt richtig gut an das Lied‘ und dann kommt irgendein Satz, wo ich so denke ‚Nee, das ist es gerade gar nicht oder das hilft mir überhaupt jetzt nicht gerade weiter, oder Das glaube ich einfach nicht mehr so!‘ Also wenn es so meine Glaubensüberzeugung widerspricht, meine ich jetzt dann. Dann ist es kurz ein unzufrieden stellendes Gefühl. Und wenn ich dann zum Beispiel wirklich kurz eine Weile dann suchen muss, bis ich ein Lied finde, wo ich denke ja, das ist jetzt irgendwie so, das, was ich brauche, dann ist es manchmal auch, kann es so ein kurzer, frustrierender Moment sein mit Musik und Trost. Wo du so denkst, jetzt habe ich eigentlich das Gefühl gehabt, so, jetzt kann ich mal loslassen oder jetzt kann ich mal kurz so in der Musik kurz aufatmen oder so, mal einfach kurz sein und das bringt es dann aber gerade nicht, weil mich irgendwas dann in der Musik stört, dann kann das schon. Ja so ein Moment sein, wo der Trost dann quasi gescheitert ist, im ersten

	Moment ja und vielleicht dann eher der Frust noch ein bisschen größer wird oder so. #00:52:16-5#
53	I: Ja. (...) Danke dir. Also von meiner Seite aus, was es an Fragen. Gibt es noch etwas, worüber wir vielleicht nicht gesprochen haben? Was dir im Zusammenhang von Musik und Trost wichtig wäre zu erwähnen. #00:52:38-0#
54	B1: (...) Nee, aber ich glaube was wirklich, Was für mich so ausschlaggebend halt. Wirklich, Ist es so, okay. Lebe ich mit Gott so in meinem Alltag oder habe ich diese Beziehung zu Jesus, diese lebendige? Dann entscheidet sich auch ganz viel darüber, wie ich Musik höre, wie ich Musik wahrnehme, was ich für Musik höre. Und dann ändert sich auch, sag ich mal, die Trost Perspektive nochmal da drin. Und ich glaube, das ist für mich schon ausschlaggebend, sage ich jetzt mal noch. Aber ähm, und das kann sich auch im Laufe des Lebens ändern, weil meistens keine Ahnung, lernt man ja auch Gott besser kennen oder man hat gerade oder auch mal Phasen oder wo man nicht so viel Zeit mit Gott verbringt oder so was ähnliches. Aber das ist schon glaube ich was, was ich voll gemerkt habe. Wenn sich Glaubensüberzeugungen ändern, ändert sich meistens auch so der Musikstil oder das, was du in der Musik hörst. Ja. Ja. #00:53:37-7#
55	I: (...) Dann stoppe ich mal die Aufnahme. #00:53:42-8#
56	I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled.
57	B1: When a friendship broke up for example. I did so because of the feeling just being one second like out of the world or everyday life. And to hear some good words or truth from God to stop my own mind and thinking or letting lies in. And to feel that somebody knows the feeling and can put in in words for me. Heartbreak. Disappointment. Feel lonely
58	I: Could you define what solace is to you?
59	B1: It's like a warm embrace of a person who loves you and stays by your side. It's like knowing I am not alone and knowing God is for me no matter what I see or feel. It's like finding peace and hope and stability in a stormy time. Knowing there is more than this.
60	I: How would you explain it to yourself why you were consoled?
61	B1: so many lyrics. God, Like he said some words personally in my heart
62	I: What do you know about the band?
63	B1: Not so much. It's more important for me what the lyrics are. And I think that the content shows a lot of the artist faith or attitude.
64	I: Kannst du mir nochmal berichten, wie du Trost durch Musik bei einem Todesfall erlebt hast?
65	B1:
66	ich kann echt dankbar sagen, dass ich noch nicht viele Todesfälle in meinem engsten Kreis gehabt habe. Bisher waren das meine Oma und mein Opa mütterlicherseits und mein Opa väterlicherseits. Da meine Oma und Opa mütterlicherseits im gleichen Dorf gewohnt haben, wo ich aufgewachsen bin und ich sie mindestens einmal die Woche gesehen habe, habe ich eine viel engere Beziehung zu ihnen gehabt, wie zu meinem Opa aus [Ort], den ich meistens nur ein oder zweimal im Jahr gesehen habe. Zusätzlich

war mein Opa aus [Ort] kein Christ im Gegensatz zu meinen Großeltern im Dorf. Grade mit meiner Oma über Gott auch zu reden oder zu beten, war irgendwie selbstverständlich. Ich schreibe das zum Hintergrund, weil ich wahrgenommen habe, dass dann auch die Verluste, also das Sterben und Trauern unterschiedlich wahrgenommen wird. Erstens wirkt der Verlust natürlich größer bei einer Person, mit der du viel Zeit im Leben verbracht hast und sie einen besonderen Platz in deinem Herzen hatte. Aber grade bei meiner Oma, sie war den letzten Jahren dement und pflegebedürftig, war es für mich total tröstend und ja sogar schön zu wissen, dass sie jetzt bei Jesus ist- gesund, heil, fit, fröhlich,...! Allein die Vorstellung davon, war sehr wertvoll. Ich kann mich gut erinnern, dass meine Oma gern gesungen hat und Lieder immer wieder einen besonderen Stellenwert bei ihr hatten, grade auch wenn sie die Texte berührt hatten. In ihrer Biografie stehen immer wieder an passenden Stellen Lieder, die sie über die Jahre ihres Lebens begleitet haben. Auch weiß ich noch, wie sie grade vor allem in der Anfangszeit ihrer Demenz immer wieder Lieder gesungen oder gesummt hat, die sie noch im Kopf hatte, auch wenn sie manchmal nicht klar war. Ich verbinde auch irgendwie immer ein Lied mit ihr: "Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden, gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir." Heißt es unter anderem im Text. Ich kann gar nicht so genau sagen, wieso ich das nochmal mit ihr verbinde. Aber es erinnert mich an sie, wenn ich es mal höre oder mir es in den Sinn kommt und ich denke dann gerne an sie und an so wunderbare Momente, die ich mit ihr hatte! Trotzdem muss ich sagen, dass ich, als sie schließlich heimgegangen ist, nicht besonders viel Trost in Musik gesucht habe und auch dieses Lied nicht extra angehört habe oder so. Ich denke, am meisten hat mich die Vorstellung getröstet, sie so wunderbar im himmlischen zuhause zu sehen. Und doch würde ich sagen, dass Musik, grade mit passenden Texten und Melodien, die einen abholen, manchmal ähnliches ausdrücken und einem auch in solchen Momenten oder während der Beerdigung Worte leihen, die man ausdrücken kann oder mitfühlen kann ohne selbst etwas sagen zu müssen oder wenn man nicht selbst reden kann, weil man sofort in Tränen ausbrechen würde. Ich denke aber, dass es viele Leute gibt, die davon mehr Gebrauch machen als ich. Auch mit meinem Opa aus [Ort] verbinde ich bzw. wir ein Lied. Er hatte schon lange "Über den Wolken", als Lieblingslied und es lief auch bei seiner Beerdigung. Es war ein irgendwie wertschätzender Moment, sein Lieblingslied alle gemeinsam still nochmal zu hören und an ihn zu denken. Allerdings würde ich den Moment nicht unbedingt als tröstend beschreiben. Irgendwie beschreibt das Lied vom Text doch eine Sehnsucht nach einer gewissen Freiheit. Ich hoffe sehr, dass er in seinen letzten Momenten noch Jesus begegnet ist und diese Freiheit, diesen Frieden, ja die Erfüllung der Sehnsucht (die glaube ich jeder von uns hat) in dem gefunden hat, der der Einzige ist, der sie geben und in Ewigkeit stillen kann.

67 Ach, da fällt mir noch ein Lied ein, was ich mit den Beerdigungen von meinem Opa und meiner Oma aus der Heimat verbinde. Es heißt darin: "Die Ewigkeit ist mein Zuhause. Du hast sie mir ins Herz gelegt. Auch wenn ich sterben werde, weiß ich, dass meine Seele ewig lebt. Und diese Hoffnung wird mich tragen, bis ich dir gegenüber steh..." Ich kannte es schon vorher, ohne den Kontext eines Abschiedes oder Todes und ich singe es auch heute gerne immer mal wieder. Ich singe es für mich selbst auch gern. Denn für mich ist klar, dass diese Heimat, die Ewigkeit und die Gemeinschaft mit Jesus schon hier begonnen haben. Ich denke, dass es viele Menschen gibt, die Trost oder auch Ruhe in Musik finden oder eher suchen. Ich denke für mich allerdings, dass ich das vielmehr in der Stille und im gedanklichen Austausch mit Gott finde und nur hin und wieder Musik

	hinzunehme, wenn mir besonders danach ist und mir vielleicht ein oder mehrere gezielte Lieder in den Kopf kommen. Dann greife ich entweder selbst zur Gitarre oder zu den Kopfhörern. Grade wenn es emotional wird, bin ich dann dabei auch gern (menschlich gesehen) allein. Dann fühle ich mich freier auch mal Tränen zuzulassen, mich ganz auf die Gedanken oder Erinnerungen einzulassen oder auch laut mit Gott zu reden und zu singen und zu spielen, ohne dass ich innerlich darauf achte, dass jemand zuhört und es dann auch gut klingen muss.
68	So viel vielleicht dazu...