Interview B13

1	I: Und vorneweg noch einmal zum Datenschutz. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:15-0#
2	B13: Ja. #00:00:17-0#
3	I: Super. Dann kommen wir zur ersten Frage. Wie muss die Musik sein, um dich trösten zu können? #00:00:30-2#
4	B13: Wie muss die Musik sein, um mich trösten zu können? (...) Die Musik muss Inhalte vermitteln, die Trost spendend sind. Das heißt in meinem Fall, die mich in den Trost, den die Bibel uns vermittelt, mit hineinnimmt. Ja, ich glaube das ist so das Zentralste, dass sie entweder hinweist oder zitiert oder einlädt zu erleben, wer Gott ist. Und in meinem Fall würde ich sagen, in den Erlebnissen, die ich so hatte, geht es irgendwie immer wieder darum, einfach sich zu erinnern, wer Gott ist, wie gütig er ist, wie präsent er ist. Und das ist das, was mir am meisten Trost spendet, glaube ich. #00:01:39-0#
5	I: Und kannst du musikalische Elemente benennen, die dir besonders aufgefallen sind? #00:01:46-4#
6	B13: (...) Ich höre nur eine sehr einseitige Musik, würde ich sagen. Von daher sowohl also säkularen als auch im geistlichen Bereich. Und das ist alles eher ruhigere, so ein bisschen low fi mäßig lofi mäßige Musik. Hm (überlegend). Lobpreismusik. Ich weiß nicht, ob das ein eigenes Genre ist. #00:02:21-7#
7	I: (...) Ja schon in gewisser Weise. Okay, und kannst du Voraussetzungen benennen, wie du selber drauf sein musst, um Trost empfangen zu können? #00:02:37-0#
8	B13: Von Musik oder allgemein? #00:02:40-3#
9	I: Hm (überlegend), jetzt im konkreten Fall von Musik. #00:02:45-6#
10	B13: (...) Es ist oft so, dass ich an so Punkte komme, wo ich einfach entweder so frustriert bin, dass ich nicht klar denken kann oder einfach so viele Emotionen irgendwie da sind, die es schwer machen, klar zu sehen oder irgendwie Frieden zu haben, um zur Ruhe zu kommen. Und dann hilft es mir, Musik anzumachen. Und das heißt, oft suche ich dann quasi die Musik. In dem Moment, wo ich, also wo eigentlich eh schon alles zu viel ist, weil es mir hilft, mich dann auf eine Sache zu konzentrieren und mir von jemand anderem im Endeffekt diesen Trost oder diese Erinnerung an Gott zusprechen zu lassen. Und es gibt, glaube ich, wenig Momente, aber die gibt es auch, wo ich dann/ wo ich benennen kann, quasi was die Emotion ist oder was, was der Kampf gerade ist oder die die Traurigkeit. Und wo ich dann keine Musik brauche und einfach die Ruhe brauche, um nachzudenken. Aber ich würde sagen, in den meisten Fällen suche ich die Musik dann, wenn ich so ein bisschen Zeit zum Sortieren brauche oder einfach jemanden brauche, der mich zurückweist auf den ultimativen Trost. #00:04:18-4#

11	I: Du hast so ein bisschen anklingen lassen, aber kannst du das vielleicht irgendwie noch mal spezifischer benennen, wie eine Situation aussehen muss, also das Drumherum, damit du durch Musik Trost empfangen kannst? #00:04:34-1#
12	B13: (...) Ich glaube, im besten Fall bin ich alleine und habe irgendwie den Raum auch dann, weil das hat dann ja auch was mit Verletzlichkeit zu tun. (...) Auch irgendwie die Offenheit zu haben, dann auch in diesem Moment irgendwie wirklich präsent sein zu können mit seinen Sinnen, irgendwie. Sich darauf konzentrieren zu können, nicht die ganze Zeit sich umgucken zu müssen wer kommt jetzt in den Raum oder so? Es gibt aber auch Momente, wo ich zum Beispiel einfach komplett durch bin und nicht mehr kann und will und dann einfach halt meine Ohrstöpsel rein mache und Musik höre. Und das funktioniert auch genauso. Aber ich glaube, es braucht irgendwas, was mir hilft halt dann andere Sachen irgendwie auszuschalten und mich auf die Musik konzentrieren zu können. #00:05:32-4#
13	I: Hm (bestätigend). Und wenn du dich jetzt an eine konkrete Situation erinnerst, wo du durch Musik Trost gesucht oder erfahren hast, würdest du sagen, das war tatsächlich nur durch die Musik den Trost, den du erlebt hast? Oder gab es vor oder nach dem Musikhören noch eine signifikante Begegnung mit jemandem? #00:05:55-6#
14	B13: (...) Ich glaube, ich suche halt den Trost in der Musik nicht um der Musik willen, also um irgendwie die Besänftigung oder so, sondern um der Begegnung mit Jesus willen. Und das heißt, im Endeffekt ist für mich die Musik oft so der Einstieg irgendwie, der es meinem Herzen ermöglicht, sich auf diese Begegnung mit Jesus einzulassen. Und das heißt, entweder passiert das, während also in der Musik irgendwie, dass das in Lobpreis übergeht und ich einsteige in das, was da inhaltlich in der Musik passiert, und teilweise ist es dann unabhängig oder nach sozusagen dem Musik hören, dass ich dann mit Jesus ins Gespräch gehe. (...) Ja, aber ich glaube mit, also mit Menschen hat es bei mir, glaube ich, eher weniger zu tun. Meistens rede ich mit Menschen erst, wenn es schon so ein bisschen verarbeitet ist. #00:07:04-8#
15	I: Du hast in dem Fragebogen kurz angerissen, was für eine Situation das für dich war, weswegen du in Musik Trost gesucht hast oder im Kontext mit Musik bei Gott Trost gesucht hast. Kannst du mich noch mal kurz mit in eine Situation hineinnehmen? Das kann jetzt die sein, die du genannt hast oder eine andere. Und ein bisschen erzählen, was so der Verlauf war deines emotionalen Erlebens. Also was war die Ausgangssituation? Wie hast du dich gefühlt und wie hat sich das verändert durch das Musik hören? #00:07:45-8#
16	B13: Hm (bestätigend). Also ich habe keine Ahnung mehr, was ich in diesen Fragebogen geschrieben habe, aber es gibt so eine Situation, die ich jetzt gerade vor Augen habe. Ich habe jetzt also im [Ort] gelebt und gearbeitet. Ich bin jetzt gerade in [Ort] übrigens, und es gab dann so einen Moment. Es gab viele Momente, wo ich irgendwie nach einem langen Tag nach Hause gekommen bin und irgendwie einfach so eine Mischung aus Frustration und Trauer gespürt habe, weil man einfach jeden Tag in Kontakt ist mit Situationen, die entweder wirklich überfordernd sind oder einfach gruselig sind. Also wie Menschen miteinander umgehen oder wie es in Gemeinde aussieht. Ja und was so die Herausforderungen sind, mit denen meine Freunde sich rumschlagen müssen. Und dann gab es immer mal wieder Momente, wo ich nach Hause gekommen bin und mich das so ein bisschen/ Dann musst du das ja irgendwie verarbeiten. Und dann bin ich in mein Zimmer gegangen und Ja, und dann dachte ich ‚Okay, was mache ich also, was mache ich jetzt damit?‘ Und es ist einfach/ Ich glaube, um mit diesen Emotionen und dieser Last irgendwie umgehen zu müssen, mache ich das dann oft, dass ich Musik anmache und dann das einfach so ein bisschen innerlich bewege oder versuche, dem Raum zu geben, das nicht einfach wegzudrücken oder wegzurationalisieren oder mit meinem Kopf da durchzugehen, sondern Musik

	in dem Moment dann auch irgendwie als Hilfsmittel vielleicht zu benutzen, um diesen Emotionen dann auch den Raum zu geben, den sie vielleicht in dem Moment brauchen. Und dann halt eine Lösung zu finden, die in dem in dem Moment zum Beispiel Trost heißt. Einfach Trost im Sinne von ‚Das ist eine beschissene Situation und das ist schwer und ich bin trotzdem bei dir' und das ist die Schönheit in dem Schmerz, den man dann vielleicht so erlebt. Ich weiß nicht, ob das jetzt eine spezifische Situation für dich war, aber das ist halt so ein wiederkehrendes Erlebnis in meinem Alltag. #00:10:20-2#
17	I: Also wenn ich das so zusammenfassen würde, in eigenen Worten heißt es du kommst aus Frustration und Überforderung als Ausgangssituation und hast die Musik, um dir deiner Emotionen bewusst zu werden, den nachzuspüren und bekommst aber durch die Liedtexte und dann die Begegnung mit Gott irgendwie neue Perspektive auf die Situation, weil Gott mit dabei ist und dich das tröstet. #00:10:55-2#
18	B13: Hm (bestätigend). Ja. #00:10:58-2#
19	I: Okay. Inwiefern unterscheidet sich dann dieser Trost, den du durch Musik erlebst, von Trost, den du durch Menschen erlebst? #00:11:09-0#
20	B13: (...) Ich habe das Gefühl, Musik, also auch die Musik, die ich dann vielleicht höre, weil ich dann ja vielleicht ein gewisses Gefühl habe, was ich jetzt hören muss. Oder manchmal kommen mir so Lieder in den Kopf. Oder ich habe halt Lieder, die mich schon seit längerem begleiten und die mir immer wieder irgendwie Trost und Mut zusprechen. Und in dem Sinne habe ich das Gefühl, treffen die Lieder oft eher den Kern oder sind dann relevanter für die Situation, für das, was ich in dem Moment hören muss. Und bei Menschen hast du halt so viele verschiedene Ebenen, so dass dann irgendwie die Gestik und Mimik der Person wie gehetzt oder wie gelassen sie vielleicht ist in dem Moment, wie sehr sie sich überhaupt einlassen kann. Darauf, dir zuzuhören, in diese Situation mit einzusteigen. Nicht einfach nur dir irgendeine Wahrheit ohne Liebe oder irgendeine Idee vor den Latz zu knallen, sondern dir wirklich den Raum zu geben. (...) Ja. Also, du musst/ Ja. Und ich glaube, Musik ist da einfacher in dem Moment, weil du halt ganz viele diese ganz vielen menschlichen Ebenen so ein bisschen rausnehmen kannst und ich dann halt die Worte habe, die ich brauche. Und ich brauche dann in dem Moment niemanden, der mich umarmt oder mir von seiner Geschichte erzählt oder so. Ich brauche einfach die Ruhe, um von Worten, die voll von Wahrheit und Liebe sind, sortiert irgendwie zu bekommen, was in mir passiert. (...) Macht das Sinn? #00:13:01-3#
21	I: Ja. Und wenn du jetzt Situationen vergleichst, wo du Trost in Musik suchst und Trost bei Menschen suchst, kannst du einen Unterschied feststellen, inwiefern sich solche Situationen oder Ausgangspunkte unterscheiden? #00:13:20-3#
22	B13: Hm (überlegend). Ja voll. Ich würde sagen, Musik suche ich/ Bei einer Musik suche ich in dem Moment Trost, in dem es ganz persönliche Sachen sind, also wo vielleicht was passiert ist. Aber ich bin die Einzige, die das als vielleicht negativ wahrnimmt oder die das traurig macht, weil es meine Beobachtungen und meine Erfahrung ist, oder keine Ahnung. Ich schreibe meine, was auch immer Arbeit und verzweifle daran und denke irgendwie ich kann das alles nicht und bla bla bla und dann in dem Moment dann einfach da raus rauskommen zu können und dann mache ich einfach Musik an und ich würde sagen, wenn es aber so Events sind, wo keine Ahnung zum Beispiel ein Todesfall ist oder jemand krank geworden ist, der vielen von meinen Freunden und mir irgendwie nahesteht oder so Sachen, die viele Leute betreffen und die uns als Community im Endeffekt beeinflussen dann. Dann will ich das auch mit dieser Community zusammen

	verarbeiten und dann hilft mir das viel mehr, mit denen ins Gespräch zu gehen und gemeinsam zu beten und gemeinsam traurig zu sein und gemeinsam irgendwie nach Trost zu suchen. #00:14:38-6#
23	I: (...) Und kannst du benennen oder was würdest du sagen? Was passiert bei Trost auf emotionaler und was passiert auf kognitiver Ebene? #00:14:54-9#
24	B13: (...) Passiert Trost auf kognitiver Ebene? Ich glaube, vielleicht in dem Moment, in dem man sich irgendwie vor Augen halten kann, dass das jetzt nicht das Ende des Lebens oder wie sagt man das auf Deutsch? Keine Ahnung. Ist jetzt nicht das Ende der Geschichte. Es gibt Licht am Ende des Tunnels oder so, aber ich glaube für mich ist Trost in erster Linie ein Gefühl oder was, was ich fühlen muss, was ich spüren muss. (...) Ich weiß nicht, würdest du/ Also, ich habe / ob das in dein Interview passt, aber wie würdest du kognitiven Trost definieren? #00:15:55-0#
25	I: Kognitiv in dem Sinne von Perspektive und Gedanken. Weil also du, aber auch viele andere nehmen darauf Bezug, dass sie durch christliche Liedtexte neue Perspektive bekommen auf ihre Situation, weil sie Gottes Ebene rein bekommen. Und das ist ja ein Nachdenken darüber und nicht ein Fühlen. Aber es kann ja Trotzdem sein, dass du sagst, das, was du als Trost bezeichnen würdest, ist dann die Beruhigung, die daraus hervorgeht und nicht die Perspektive selber. #00:16:32-5#
26	B13: (...) Ja, es geht wahrscheinlich Hand in Hand. (...) Hm (überlegend). Doch ich würde schon auch sagen, dass es auf jeden Fall die Perspektive ist, dieses sich erinnern daran, wer Gott ist, was er gesagt hat, dass seine Wahrheit beständig ist, sein Zuspruch da ist, dass er für mich ist. (...) Ja, das kann man wahrscheinlich/ Dann ist das die kognitive Ebene. Und daraus würde ich sagen, entstehen dann ja irgendwie Gefühle von Gelassenheit, von Frieden, von Trost und so einem gewissen irgendwie gesehen sein und angenommen sein. Ja auch die Situation irgendwie annehmen können. #00:17:37-6#
27	I: (...) Und würdest du sagen emotional, kognitiv? Das passiert immer gleichzeitig? Oder gibt es auch nur emotionalen oder nur kognitiven Trost? #00:17:51-6#
28	B13: (...) Also ich habe das jetzt nicht analysiert, aber gefühlt würde ich sagen, das ist immer ein Mix aus beidem. Es gibt ja durchaus auch Momente, wo Trost ist. Wenn du zum Beispiel in so Gruppen Settings bist und es nimmt dich dann halt einfach jemand in den Arm oder so und dann wird nichts an Worten irgendwie getauscht oder eine Perspektive gegeben, sondern einfach nonverbal kommuniziert. Dass man nicht alleine ist, oder was auch immer. Was auch immer eine Umarmung dann kommuniziert in dem Moment. (...) Aber ich glaube, im Großen und Ganzen, gerade wenn es jetzt um Musik geht, würde ich denken, dass es eigentlich immer ein Mix aus beidem ist. Wobei mir / Also es gibt es gibt da auch so Lieder, die dann sehr auf die Gefühle eingehen, oder? Wenn du zum Beispiel, also zum Beispiel in den Psalmen. Das sind ja auch im Endeffekt gesungene Gebete oder aufgeschriebene Gesänge oder wie auch immer. Und dann, in Davids Psalmen hast du das ganz oft, dass er in den ersten Teilen so sein Leid klagt und auch Gott anklagt oder einfach schreibt, wie schrecklich die Situation ist und dann am Ende sich das so komplett dreht und er sagt ‚Aber egal was passiert, du bist mein Gott, du bist der Herr der Herren. Ich weiß, dass ich auf dich vertrauen kann.‘ Und ich glaube, wenn es diesen Switch nicht gibt, dann ist das für mich auch kein Trost. Also wenn es nur auf dieser Ebene, wenn ich das jetzt mal die emotionale Ebene nennen darf. Also dieses ich kotze mich jetzt einfach aus und ich schwelge irgendwie so in dieser Traurigkeit oder in all dem Schrecklichen, was passiert. Und wenn ich Leute hätte oder Musik hätte, die nur quasi darauf eingeht, dann wäre das für mich nicht hilfreich.

	Das ist für mich kein Trost. Ich brauche diese andere Ebene, die sagt ‚Und in all dem, gerade jetzt will ich dich erleben und will ich sehen, wer du bist und will ich darauf vertrauen, dass du der bist, der du gesagt hast, der du bist.‘ #00:20:23-8#
29	I: (...) Und erlebst du aber auch nicht/ Also Musik mit nicht christlichen Texten auch als Trost. #00:20:34-5#
30	B13: (...) Ich glaube, als Teenie habe ich das vielleicht schon an manchen Momenten, weil es dann also ich war jemand und bin vielleicht auch immer noch ein Stück weit jemand, der keinen sehr natürlichen Zugang zu seinen Emotionen hat. Ich war sehr verkopft und auch durch meine Geschichte usw. Was ich so erlebt habe, ist mir das sehr schwer gefallen wahrzunehmen, was in mir passiert oder es benennen zu können. Und ich glaube dann gab es schon/ Gerade als Teenie hat man ja, geht man ja durch alle Höhen und Tiefen und hat irgendwie sehr viele Gefühle. Und ich wusste dann oft gar nicht, was jetzt gerade eigentlich so abgeht an mir. Und dann hast du/ Also mir fällt jetzt nichts Konkretes ein, aber dann weiß ich nicht. Manchmal sind es dann irgendwelche Balladen, wo einfach so diese die dramatische Musik oder so, wo du das Gefühl hast, ich kann mich da jetzt voll einreihen irgendwie. Und das gibt irgendwie Ausdruck von dem, was in mir abgeht, auch wenn ich das nicht benennen kann. Vielleicht kann es diese Musik für mich benennen oder das ist so ein bisschen greifbarer machen für mich. Ich war jetzt kein sehr wütender Teenie, aber so Ich kann mir vorstellen, dass es Leute gibt, für die so Avril Lavigne oder so wütende Musik irgendwie hilfreich war. Um jetzt nicht Trost im klassischen Sinne vielleicht zu empfangen. Aber Trost im Sinne von ‚Ich fühle mich verstanden. Ich bin nicht allein damit, mit der Erfahrung, die ich habe.‘ Aber aktuell würde ich sagen, mache ich die Erfahrung nicht so viel. Aber ich höre auch nicht mehr so viel Radio. #00:22:28-2#
31	I: Warum würdest zu sagen kann weltliche Musik, das dir keinen Trost bieten, dann? #00:22:35-9#
32	B13: (...) Weil mir dieser letzte Teil fehlt aus diesen Psalmen. Also, weil es mir/ Es gibt zum Beispiel, ich weiß nicht, ob du Cleo Saul kennst. Das ist so eine englische Künstlerin und die singt oder die hat so ein paar Alben gemacht, wo sie ganz viel darüber gesungen hat, wie sie so emotional irgendwie heil geworden ist und sich auf den Weg gemacht hat mit ihrer Vergangenheit umzugehen und irgendwie Stärke daraus zu gewinnen. Und so was Themen sind, die ich sagen würde in meinem Leben auch sehe. Und dann? Ja sich so ein bisschen los macht irgendwie von dem, was andere Leute sagen und so weiter und mir fehlt dabei aber die Perspektive, die ja auf Jesus hinweist und das, also ich finde das cool, irgendwie von ihr zu hören, dass sie das auch so erlebt und freue mich natürlich irgendwie für sie. Aber es bleibt dann immer in diesem Kreis, der sich irgendwie um sich selbst dreht und es gibt keine. Ich weiß nicht, wie man das gut in Worte fassen kann. Ja, aber es fehlt irgendwie die Perspektive von jemandem, der da reinkommt und der mir den Wert gibt, den ich versuche irgendwie für mich zu entdecken oder der mir die Heilung schenkt, die ich versuche zu erlangen oder so. Es ist immer/ Du bist immer ein Stück weit limitiert, wenn du versuchst, Sachen ohne Jesus zu machen. Ich würde sagen auch sehr limitiert. (...) Ja, und dann? Also ich höre dann die Musik und ich finde es irgendwie cool, ihre Geschichte zu hören und so weiter, aber es tröstet mich nicht. Es inspiriert mich in dem Moment nicht so, wie christliche Musik das kann. #00:24:36-3#
33	I: (...) Was würdest du sagen, inwiefern erlebst du jetzt unabhängig von Musik deine Beziehung zu Gott als Trostquelle? #00:24:49-1#

34	B13: (...) Ja, ich würde sagen, das ist meine primäre Trostquelle, immer die erste Person, zu der ich gehe und die Person mit den besten Antworten oder Worten des Trostes für mich. (...) Und natürlich, also gerade wenn du mit Christen unterwegs bist, in Gemeinde unterwegs bist, ist das ja auch schwer, vielleicht manchmal auseinander zu halten, weil Gott durch Menschen spricht und durch Gemeinschaft tröstet. Ich glaube, das ist ein Aspekt, den man nicht gering schätzen darf. Aber ansonsten würde ich sagen viel durch mein Bibellesen und beten. Wo also wo ich Trost finde. Kraft tanke. #00:25:51-0#
35	I: Und was würdest du sagen? Wie beeinflusst das dann dein Musikerleben? #00:25:58-5#
36	B13: (...) Ich würde sagen, mein Musikerleben ist so the cherry on top of the cake irgendwie. Das ist cool, dass wir das haben. Es ist cool, dass es Leute gibt, die biblische Texte singen und die, ja, die uns erinnern an die Wahrheiten, die Gott gesprochen hat. Aber die Wahrheiten stehen halt auch in der Bibel. Und Ich erlebe das als riesen Segen, dass wir diese Musik haben. Weil einfach Musik anders sich einprägt und auch, ich glaube, auch diese Ebene von Musik als also als Hörerlebnis, als instrumentales Dingsbums und so weiter ist ja auch was, was du eben nicht hast, wenn du einfach nur liest. Und ich glaube, dass das auch was ist, was Gott durchaus benutzen kann, um Trost zu schaffen oder zu spenden. Aber was ich auch viel erlebe in, also unserer Generation zum Beispiel ist, dass Leute mehr Lieder zitieren als die Bibel zitieren und mehr ihre Theologie im Endeffekt oder ihr Gottesbild aus der Musik ziehen, die sie hören, als aus der Bibel, die sie lesen. Und das würde ich sagen, geht mir schon anders. Also wenn ich zum Beispiel Lieder höre, wo irgendwie Sätze vorkommen, wo ich denke ‚Ah! Da weiß ich jetzt nicht, ob man das so über Gott sagen kann oder ob Gott das so über uns sagen würde.' Ja das reflektiere ich dann schon von der Bibel herkommend und nicht die Bibel von der Musik herkommend. #00:28:02-0#
37	I: (...) Es gibt ein psychologisches Konzept, das nennt sich Bindungstheorie. Und da geht es darum, dass man in den ersten Lebensjahren zu den primären Versorgern entweder eine sichere oder eine unsichere Bindung aufbaut, je nachdem, ob man seine Versorger als zugewandt, zuverlässig und, ja, Hilfe und Schutz gebend wahrnimmt. Wenn ich das brauche oder halt den Versorger als unzuverlässig unstet. Man kann nicht damit rechnen, mal so, mal so. Dieses Konzept wird in der Religionspsychologie auch übertragen auf die Beziehung zu Gott ist eine sichere Bindung zu Gott haben kann oder eine unsichere. (...) Ich habe einen Test in dem Fragebogen auch drin gehabt, der genau das abfragt. Und dieser Test bescheinigt dir jetzt eine sichere Bindung zu Gott. Und meine Frage wäre jetzt wie, was meinst du, wie beeinflusst das, ob du eine sichere oder unsichere Bindung hast zu Gott, oder. Also das geht ja vor allem auch ums Gottesbild dabei. Wie beeinflusst das deine Fähigkeit in christlicher Musik Trost finden zu können? #00:29:37-0#
38	B13: (...) Wow. (...) Ich meine, ich kann das/ Ich habe jetzt natürlich nicht den Vergleich, weil ich nicht weiß, wie es Leuten geht, die eine unsichere Beziehung haben. (...) Also was ich mir vorstellen kann, ist, dass natürlich/ Also ich glaube, viel von dem Schmerz, den ich so erlebe, kommt ja auch daraus, dass ich mich, also, dass ich mich anklage oder Zweifel, oder (...) so dieses Ding von ‚Dein größter Feind ist irgendwie immer in dir.' und ich glaube dann, obwohl diese Gefühle teilweise sehr stark werden können und sehr groß werden können, zu wissen, dass zum einen, dass es Gott gibt und zum anderen, dass Gott gut ist und dass er gut für mich ist. Mich liebt und mich annimmt, so wie ich bin, in all meiner Gebrochenheit, gerade in meiner Gebrochenheit. Das ist dann doch sehr hilfreich und ich glaube, lässt dann in der Musik zum Beispiel zu, dass ich das, was da gesungen wird und was mir da zugesprochen wird, annehmen kann. Und das es vielleicht so seine Macht oder seine Kraft entfalten kann, in mir und mir so viel

	Trost spendet, weil es keine neue Information in dem Sinne ist, sondern etwas ist, was mich zurückführt an diese Wurzel der Verbundenheit. (...) Wäre so mein Guess. #00:31:46-7#
39	I: (...) Und im Gegenzug dazu jemand, der unsichere Bindungen an Gott hat, also ein Gottesbild hat von Mal so, mal so, ich kann es nicht wissen. Was würdest du sagen, was sind da die Einschränkungen? Oder hat er genauso die Möglichkeit, in Musik Trost zu finden mit christlichen Texten? #00:32:11-4#
40	B13: (...) Ich glaube, die Möglichkeit besteht immer, weil du ja auch/ Also weil ja Musik auch genau das sein kann, so eine erste Begegnung irgendwie mit der Gnade Gottes oder mit der Annahme Gottes. Und ich glaube, gerade weil Musik so ein in unserer Kultur auch sehr starkes Medium ist, dem wir viel auch zutrauen und das wir, glaube ich, auch stark in unser Leben reinlassen, was unser Denken und Fühlen beeinflussen kann auch vielleicht über die kognitive Ebene hinaus, ich glaube, kann Musik oder in dem Fall dann christliche Musik schon eine/ Also auch für Leute, die vielleicht Gott noch gar nichts zugetraut haben oder sich gar nicht sicher sind, ob er sie eigentlich liebt in gesungener Form das hören und es schlägt vielleicht anders ein, als wenn es Ihnen jemand sagen würde oder als wenn Sie es lesen würden. Aber da/ Keine Ahnung. #00:33:23-1#
41	I: Ja. Ein. Eine weitere Idee ist, dass man Musik wahrnimmt. Als ob es ein Freund wäre, der dir die Inhalte zuspricht. Nicht, dass die Musik ein Freund ist, sondern als ob es ein Freund wäre, der dir das zuspricht durch die Musik. Ähm, da gab es drei Fragen zu und du hast so mittel das angegeben, also weder besonders stark noch besonders schwach. Hm. Was würdest du sagen? Woran machst du das fest? Wann und ob Musik für dich so erlebt wird, als ob es ein Freund wäre, der dir das zuspricht und wann nicht? #00:34:05-8#
42	B13: (...) Hm (überlegend). (...) Aber es kommt sehr auf die Disposition an, mit der du da reingehst oder mit der du dir die Musik anhörst. Ich habe Musik von Freunden also, die diese Musik aufgenommen haben. Und wenn, also wenn ich die Geschichte quasi dahinter kenne und wenn ich die Leute kenne, dann ist vielleicht dieser Aspekt auch noch mal besonders stark, dass ich weiß, diese Person singt das nicht nur irgendwie für die breite Öffentlichkeit, sondern sie singt es auch für mich und sie und für unsere Community. Aber im Großen und Ganzen. (...) Wenn ich/ Da glaube ich eher/ Also würde ich da glaube ich eher vorsichtig mit sein, die Musik an sich so zu einem zu dem Ding irgendwie zu machen oder zum Subjekt der Erfahrung. Ich glaube, ich würde es auf jeden Fall, wenn ich darüber reflektiere, eher halt als Medium irgendwie begreifen wollen und als Tool, das mich zum Subjekt meines Trostes führt. #00:35:36-4#
43	I: (...) Und wenn du die Liedtexte anhörst? Welche Rolle spielt dabei für dich der Künstler, der da singt? #00:35:56-8#
44	B13: (...) Gute Frage. Kommt drauf an, wie viel ich über den Künstler weiß, glaube ich. Also gerade wenn ich so Lobpreislieder höre, habe ich eigentlich nie eine Ahnung, wer da dahinter steckt und von welcher Band oder so das jetzt kommt. Und dann ist es auch komplett egal. (...) Und dann gibt es so bestimmte christliche Künstler, die ich vielleicht mal eine Zeit lang verfolgt habe oder wo ich so ein bisschen deren Geschichte kenne oder so, und ich glaube, dann hat das eher einen verstärkenden Effekt, dass ich dann irgendwie also wie sagt man das? Vielleicht mehr Vertrauen? Ich weiß gar nicht, ob man sagen könnte mehr Vertrauen. Aber ist ja auch ähnlich, wie wenn du in der Gemeinde im Lobpreis bist und du kennst die Leute, die da vorne Lobpreis machen. Und du weißt in dem Fall zum Beispiel, dass die ein starkes geistliches Leben haben und dass die aus Überzeugung das singen, was sie singen. Und dann macht es irgendwie mehr

	Spaß, sich damit einzureihen und macht es vielleicht authentischer in dem Moment. Aber ich wüsste jetzt nicht von Musik, die ich höre oder gehört habe, wo ein Künstler nicht vertraue oder keine Ahnung. Ich weiß einfach nicht so viel über die. #00:37:34-7#
45	I: Und kannst du dich erinnern, an was du zum Beispiel jetzt im [Ort], in den Situationen, worüber du nachgedacht hast, während des Musikhörens, also über den Liedtext oder über deine Situation? Oder hast du eigentlich nicht nachgedacht und nur auf dich wirken lassen? #00:37:54-2#
46	B13: (...) Also alles drei. (...) Ich glaube, oft kommt so dieses 'über die Situationen wirklich nachdenken' danach, weil ich oft erstmal halt wie gesagt so Gefühle irgendwie sortieren muss. Und dann ist es wahrscheinlich viel so ein die Musik auf sich wirken lassen, die Worte auf sich wirken lassen. Und dann gibt es immer mal wieder so bestimmte Momente, wo einfach Sätze herausstechen, Liedzeilen herausstechen, über die ich dann länger nachdenke oder wo ich dann auch damit irgendwie in die Bibel gehe und das nachschlage oder ins Gebet gehe und darein bete sozusagen. #00:38:53-1#
47	I: (...) Und würdest du sagen, der erlebte Trost in Zusammenhang mit Musik hat dir eine Motivation gegeben, aktiv mit den Situationen anders umzugehen oder dich bewusster zu verhalten. #00:39:12-4#
48	B13: (...) Ja, will ich schon sagen. Ja im Endeffekt, also wieso höre ich mir dann die Musik an und wieso suche ich diesen Trost? Es ist ja um verändert quasi mit der Situation umgehen zu können, eine neue Perspektive zu erlangen, oder? Eben nicht von meinen negativen Gefühlen in dem Moment gesteuert zu sein, sondern an einen Ort zu kommen innerlich, wo ich aus einer Position der Stärke sozusagen, also aus Jesus heraus agieren kann oder damit umgehen kann, darauf eingehen kann. Und von daher. Ich meine, ich kann jetzt nicht behaupten, dass jedes Mal ich dann mich danach gut auf die Situation verhalten habe oder sowas. Manchmal versuche ich dann trotzdem am Ende des Tages die Situation zu verdrängen und nicht damit umzugehen. Oder es kommt irgendwas dazwischen und ich komme gar nicht mehr dazu, mir jetzt groß zu überlegen, wie ich damit jetzt umgehen will. Aber in den besten Fällen und ich würde sagen, in einigen Fällen bringt es in erster Linie halt, bringt dieser Trost einen gewissen Frieden, der es mir erlaubt, halt jetzt nicht aus dem Affekt irgendwie zu reagieren, sondern aus einer gewissen Ruhe und Besonnenheit. (...) Ja. Und dann? Manchmal denke ich dann auch aktiv darüber nach 'So was mache ich jetzt damit und wie gehe ich damit um? Und was bedeutet das für mich? Dass Gott mein Hirte ist in diesem ganz spezifischen Moment' oder so. Aber manchmal braucht es auch einfach nur dieses Runterkommen und sich neu ausrichten und dann von einem anderen Standpunkt aus losgehen können. #00:41:17-3#
49	I: (...) Wenn du dich trostbedürftig fühlst, was machst du intuitiv zuerst? #00:41:29-3#
50	B13: Verdrängen. (...) Boah! Also je nachdem, wie gut ich an dem Tag drauf bin, glaube ich meine so Grundintuition ist schon immer noch wegzulaufen von negativen Gefühlen und mich, also mich abzulenken durch was auch immer, um nicht damit umgehen zu müssen. Und an guten Tagen versuche ich dann, keine Ahnung, entweder aus der Situation zum Beispiel rauszukommen oder wie gesagt, am Ende des Tages mir Zeit zu nehmen und damit zu sagt man es auf Deutsch? Damit zu sitzen? Dem Raum zu geben und dem nachzuspüren und dann das vor Gott zu bringen und einzusortieren. Und mich von ihm leiten zu lassen durch diese Situation hindurch. #00:42:35-7#

51	I: (...) Und in dem Zuge würde dann tendenziell auch Musik zum Einsatz kommen. #00:42:44-3#
52	B13: Ja, also da könnte Musik zum Einsatz kommen. Ich schreibe viel Tagebuch. Also ich schreibe viel auf. Entweder in so einem Notizbuch oder am Laptop. Mir hilft das einfach, meine Gedanken aufzuschreiben, meine Gefühle aufzuschreiben. Sehr unsortiert und das dadurch irgendwie an die Oberfläche zu bringen, in Worte zu fassen, greifbar zu machen. Vor Gott zu bringen. Ja. Und ich glaube, ich benutze dann also an den guten Tagen, wo ich schon bereit bin, quasi mich damit auseinanderzusetzen, benutze ich dann Musik vielleicht am ehesten um in so eine Haltung der Anbetung zu kommen oder um. (...) Ja um einfach diesen wie sagt man das so den Ton zu setzen vielleicht? für die Zeit, die ich dann da mit mir und Gott verbringe. #00:43:53-0#
53	I: Und hast du schon mal vergeblich nach Trost in Musik gesucht? #00:44:03-4#
54	B13: Ja, aber ich würde sagen, das liegt nicht an der Musik, sondern eher daran, dass ich dann so unruhig bin und so, keine Ahnung, unruhig oder aggressiv, dass ich es nicht schaffe, mich wirklich auf die Musik einzulassen. Und dann/ oder halt der innere Drang zu verdrängen und damit nicht umgehen zu müssen, so groß ist, dass ich dann die Musik wieder ausmache und was anderes mache. #00:44:35-5#
55	I: Es gab in dem Fragebogen auch einen sehr oberflächlichen Persönlichkeitstest und du hast auch sehr hoch abgeschnitten in der Kategorie emotionale Stabilität. Das heißt, dass nach dem Test her lässt du dich deutlich weniger beeinflussen emotional von dem, was um dich herum passiert als andere. (...) Würdest du dem zustimmen oder siehst du dich darin gar nicht? #00:45:16-7#
56	B13: (...) Ich würde es differenzieren wollen, glaube ich. Ich glaube, was man so landläufig als emotional versteht im Sinne von jemand, der vielleicht nah am Wasser gebaut ist oder der, ja, also oft verbinden wir das ja mit Tränen oder mit so sehr expressiven Gestik, Mimik, Worte, was auch immer. Ich glaube, in diesem landläufigen, dieser landläufigen Definition von emotional sein, da würde ich mich nicht so wiederfinden. Ich würde trotzdem sagen, dass ich schon auch stark emotional auf Sachen reagiere, aber das passiert dann halt viel in mir drin. Das heißt, man sieht das jetzt nicht so nach außen, aber wenn zum Beispiel also Sachen, die mich sehr wütend machen oder auch ziemlich traurig machen oder so, es nimmt mich dann schon mit. ich bin da jetzt nicht gefühllos, aber ich glaube/ Ich weiß jetzt auch nicht, ob ich sagen könnte, ich reflektiere das mehr, als es der durchschnittliche Mensch wahrscheinlich schon als der durchschnittliche Mensch. Aber es gibt schon auch Momente, wo ich eben, also von meinen Emotionen gesteuert, irgendwie auf Sachen reagiere. Aber vielleicht kann man schon sagen (unv. #00:46:53-0#).
57	I: Du hast ja eben auch erwähnt, dass du eher vom Kopf her kommst und es eher dazu neigst, Dinge zu rationalisieren. Vielleicht trifft es ein bisschen in Relation zu anderen, dass du das nicht so nach außen trägst, auch wenn in dir Emotionen sind. Meine Frage war jetzt, da du das dadurch, dass du ein Highscorer in dieser Kategorie bist, was würdest du sagen? Wie beeinflusst das deine Fähigkeit oder Geneigtheit, in Verbindung mit Musik Trost erleben zu können? Also ja. Hat es einen Einfluss oder eher nicht? #00:47:42-3#
58	B13: (...) Emotional gefestigt zu sein. (...) Also weiß ich nicht. Kann vielleicht sein, dass Leute, die mehr auf Emotionen oder so wie sagt man das so emotionale Sachen reagieren. Ich kann mir vorstellen, dass sie mehr auch auf die Musik reagieren, also im Sinne von die Instrumente oder so die Dramatik der Musik. Ich glaube, das ist mir oft nicht so wichtig, weil es mir dann doch mehr

	um den Inhalt geht. Und mich nervt das eher, wenn ich das Gefühl habe, die Musik will jetzt so bestimmte Tasten drücken irgendwie damit weißt du, wenn es so, wenn du das Gefühl hast, wie so Filmmusik oder so, die Musik versucht dich jetzt zum Weinen zu bringen oder so sehr melancholisch oder? Ja so was. Das ist für mich also/ Finde ich nicht so hilfreich. Da kann ich nicht so umgehen. Aber (...) ansonsten ist also, keine Ahnung, was da die Unterschiede sind, wie wir dann mit Musik umgehen oder Musik als Trost erleben. Ich glaube, ich weiß nicht, ob das was mit dieser emotionalen Gefestigtheit zu tun hat, aber ich glaube, gerade weil ich jetzt nicht so den aller intuitivsten Zugang zu meinen Emotionen habe, hilft mir halt Musik, weil es eben so oft auch ja, weil es einfach Sachen in Worte fassen kann für mich oder dann irgendwie mir eine Wahrheit zugesprochen wird und ich merke, das macht gerade irgendwas mit mir. Das heißt, offensichtlich ist das, was in mir passiert, Teil von dieser Thematik, die in diesem Lied angesprochen wird oder so. #00:49:58-1#
59	I: Von meinen vorbereiteten Fragen her war es das. Hast du noch etwas, worüber wir nicht gesprochen haben? Was dir wichtig wäre, im Zusammenhang von Musik und Trost zu erwähnen? #00:50:14-6#
60	B13: (...) Ich liebe Jonathan Ogden. (...) So geil, dass deine Arbeit sich so viel auch um seine Musik gedreht hat. Ich meine, du musst ihm das eigentlich mal schreiben, falls du das nicht eh schon gemacht hast, dass du eine Arbeit über ihn schreibst. Aber ich weiß natürlich nicht, wie es so unserer gesamten Generation geht. Aber mir geht es schon so, dass seine Musik, einfach weil er sehr von der Bibel auch herkommt. Und ich glaube aber auch halt Worte und Stil sozusagen von unserer Generation aufgreift. Das ist für mich einfach sehr accessible ist, was er so macht. Das ziemlich cool. (...) Und was wir jetzt auch gar nicht gesprochen haben, aber was für mich durchaus auch irgendwie Teil ist, glaube ich so/ Das ist auch wahr. Also vor allem ich auch bei Jonathan Ogden zum Beispiel, das benutze ich sehr viel. Er hatte auf YouTube hat er so Worship Sessions, wo er dann auch so frei singt und genau das ist auch so Freiräume irgendwie gibt und das finde ich auch sehr hilfreich, weil das mir dann auch in dem Moment quasi den Freiraum gibt, auch selber in so eine Haltung zu kommen, wo ich nicht nur quasi Rezipient der Musik bin, sondern dann auch eigene Worte irgendwie finde und singe oder bete oder da ja mit Gott ins Gespräch komme und da seine die Art und Weise quasi wie er seine Musik veröffentlicht, sozusagen in diesen Sessions, das ist ja auch oft nicht seine eigenen, also selbstgeschriebene Musik, sondern einfach. Generell dann einen einlädt sozusagen. Nicht nur für mich jetzt, die ich diese Musik dann auch teilweise für Trost, quasi Zwecke benutze, nicht nur den Trost irgendwie zu empfangen, sondern dann auch darauf zu antworten und eben in dieses Gespräch zu kommen mit Gott. (...) Das war ja gleich so, was mir noch einfällt. Aber sonst? Alles gesagt. #00:52:43-4#
61	I: Okay. #00:52:45-0#
62	I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled.
63	B13: Often when I get anxious due to thoughts of failure (academic work) I listen to cpm to calm down and regain perspective. Disappointment . Overwhelm. Anxious thoughts
64	I: Could you define what solace is to you?
65	B13: Feeling understood, held, not judged but also not pampered

66	I: How would you explain it to yourself why you were consoled?
67	B13: the lyrics, especially „Lord, you are patient and kind // ...faithful and true“. The music especially calms down. God He reminds me of who he is and who I am
68	I: What do you know about the band?
69	B13: I know he's a Christian, he knows his Bible very well and seems to be genuinely interested in loving God