Interview B11

1	I: Zum Start noch einmal eine Frage zum Datenschutz. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:13-8#
2	B11: Ja, da stimme ich zu. #00:00:17-1#
3	I: Okay. Und dann kommen wir zur ersten Frage. Wie muss die Musik sein, um dich trösten zu können? #00:00:27-6#
4	B11: (...) Die Musik muss meiner Stimmung entsprechen. Also eher keine fröhliche Musik, sondern auch eher Musik die ein bisschen ja, also die halt das Gefühl, was ich in dem Moment dann habe widerspiegelt. Also, dass ich traurig bin oder mich belastet fühle. Genau. Also eher, dass die Musik die Emotionen, die ich in dem Moment spüre, widerspiegelt. #00:01:13-2#
5	I: Und kannst du eventuell musikalische Elemente irgendwie benennen, die dir da dich irgendwie mal bewegt haben oder besonders aufgefallen sind? #00:01:24-4#
6	B11: (...) Also. Das passiert natürlich, oder weiß nicht natürlich, für mich natürlich, schon viel, auch über die Melodie. Also sind es eher ruhigere Melodien und eher schwerfällig. Ist vielleicht ein bisschen zu übertrieben, aber genau. Also eher ruhige Rhythmen und. (...) Ja, aber mir ist auch aufgefallen, dass es auch viel am Text liegt. Also der Text muss irgendwie auch ausdrücken, was ich in dem Moment empfinde. Also das muss nicht sein, dass der Text sagt ‚Ich bin traurig, ich bin traurig. Ich bin traurig.' Also dass die Emotion direkt benannt wird. Aber wenn/ Ich glaube, dass es vor allem so ist, wenn der Text es irgendwie schafft, das auszudrücken, was ich spüre, ohne die Emotion direkt zu benennen, falls das Sinn macht. Also wenn/ Wenn irgendwie auch. (...) Irgendwie Erfahrungen in dem Text mitverarbeitet sind. Die das widerspiegeln, also die ich auch erlebt habe. Das muss nicht direkt das gleiche sein, aber also irgendwas im Text, das halt klar macht, dass die Person oder dass das Lied, ja, dass die Person, die das Lied singt, irgendwie weiß von was sie singt und dass ich da mich in dem Gesungenen wiederfinden kann. Und dass es da eine Verbindung gibt und ich so das Gefühl habe, ich mich verstanden fühle quasi im Endeffekt. Und ich so, während ich das höre, denke. Ja, genau. Genau. Ja. #00:03:46-8#
7	I: Und kannst du benennen, wie du selber drauf sein musst, um Trost empfangen zu können? #00:04:04-5#
8	B11: (...) Also ich würde sagen, dass oft in Situationen, in denen ich Trost brauche, ich ziemlich aufgewühlt bin. Und (...) auch leider Traurigkeit oder Anstrengungen sich oft in Ärger oder sogar Wut irgendwie ausdrückt in mir. (...) Genau. Weswegen oft Traurigkeit, was für mich eher eigentlich eine ruhige Emotion ist, für mich bedeutet, dass ich extrem aufgewühlt und irgendwie, dass das da viel/ also keine Ruhe ist. Und ich glaube. (...) Ich habe ja gesagt, dass ich Lieder brauche, die das widerspiegeln. Aber ich brauche eben Lieder, die dann nicht diesen Ärger und diese Wut und diese Aufgewühltheit widerspiegeln, sondern die Emotion dahinter, die ich habe, nämlich die Traurigkeit und die Müdigkeit und die Ausgelaugtheit irgendwie. Also ich brauche ein Lied, das das widerspiegelt und das hilft mir dann in dem Moment auch runter zu kommen. Aber, also noch mal vielleicht ein bisschen direkt auf deine Frage einzugehen. (...) Ich muss irgendwie an einen Punkt kommen, wo ich das realisiere, dass ich irgendwie ein bisschen zu crazy drauf

	bin. Und ich muss an diesem Punkt sein, wo ich denke ‚Nee, Moment, stopp. Nee, das ist falsch. Und jetzt setz dich hin und atme tief durch und komm mal runter.' Und in dem Moment kann ich dann glaube ich, so ein Lied hören. Also wenn ich jetzt auch eine konkrete Situation denke, so wie du das vorhin erwähnt hattest, dass es vielleicht hilfreich wäre, war das oft am Abend. Und wenn ich eigentlich ins Bett gehen wollte und schlafen. Und ich habe gemerkt, dass meine Gedanken total crazy sind und verrückt spielen und überhaupt nicht zur Ruhe kommen. Und ich irgendwie ja so festhing in diesem Traurigkeit-Wut-Mix. Und ja, dafür war es extrem hilfreich für mich dann bestimmte Lieder zu hören und. (...) Warte. Ich wechsle kurz den Raum. #00:07:32-7#
9	I: (...) Man hört es gar nicht. #00:07:36-9#
10	B11: Okay, aber ich höre es und es lenkt mich ab. (...) Okay. Warte. Wo war ich? (...) Genau. Dann am Abend, um irgendwie runter zu kommen, auf eine Art und Weise, dass ich dann auch schlafen kann, war es hilfreich, diese Lieder zu hören. Also dann wieder von der Melodie, dass es irgendwie mir geholfen hat runter zu kommen, aber auch vom Text her. Dann das Gefühl irgendwie, mich verstanden zu fühlen oder irgendwie/ Ich glaube auch, dass dann durch den Text der Verbund/ Also, in dem ich mich wiederfinde, ich irgendwie meine Gedanken und meine Gefühle ein bisschen verarbeiten konnte. In dem Sinne also/ Okay, jetzt bin ich frag einfach noch mal die Frage. Ich bin ein bisschen abgeschweift, glaube ich. #00:08:48-8#
11	I: Nein, das passt. Also die Frage war wie muss also gibt es Voraussetzungen von dir aus? Also wie musst du drauf sein, um Trost zu empfangen? #00:08:57-1#
12	B11: Ja. Ja irgendwo irgendwo in der Antwort war es, glaube ich, mit drin. #00:09:03-0#
13	I: Ja, die nächste Frage wäre: Wie muss die Situation, also das Drumherum aussehen, damit du Trost empfangen kannst durch Musik? #00:09:12-1#
14	B11: Durch Musik. Ich muss allein sein. (...) Oder, also ich glaube, ich muss nicht allein im Raum sein, aber ich muss irgendwie für mich sein können. Also ich kann nicht/ Das ist für mich kein Gemeinschaftsding. Also man kann ja in einer großen Gruppe sein, also irgendwie in einem Raum mit vielen Menschen und trotzdem irgendwie das für sich machen, das geht. Und ich glaube, dann ist es sogar besser, wenn es wirklich eine ganz große Menge an Menschen ist und man halt irgendwie in der Gruppe individuell für sich sein kann. Oder am liebsten einfach allein. Allein in meinem Zimmer. Oder auch draußen. Aber halt für mich. #00:10:09-6#
15	I: Und wenn du jetzt an eine Situation konkret denkst, kannst du benennen, wurdest du allein durch Musik oder im Zusammenhang mit Musik getröstet oder hattest du vor oder nach dem Musikhören noch eine signifikante Begegnung mit einem Menschen? #00:10:29-1#
16	B11: (...) Nee, keine Menschen. #00:10:35-8#
17	I: Du hast in dem Fragebogen kurz eine Situation oder mehrere Situationen angerissen, weswegen du in Musik Trost gesucht hast. Kannst du dir vielleicht noch einmal eine raussuchen oder überlegen, an die du dich gut erinnerst und mich noch mal mit hineinnehmen. Wie so der Verlauf deines emotionalen Erlebens war also dieses Was war so der Startpunkt deiner Emotion und der Auslöser? Und wie hat sich das durch die Musik verändert? #00:11:13-0#

18 B11: (...) Hm (bestätigend). (...) Also. Ich hoffe, dass das ein Beispiel ist, das irgendwie für dich auch passt. Aber das war für mich einfach das Größte dieses Jahr. (...) Also die Situation war (...) eine Arbeitssituation mit einer Person, mit der ich schon vorher was zusammengearbeitet hatte, aber noch nicht so extrem viel und wir nur so punktuell Dinge zusammen machen. Und wir sind/ (...) Also ich glaube der tatsächliche/ Also bisschen tricky das zu beantworten. Der Auslöser für mich in dem Moment war, dass ich das Gefühl hatte, dass sie mich dabei haben will und mich gefragt hatte, Teil dieser Arbeit zu sein, aber sich für mich im Laufe gezeigt hat, dass oder ich das Gefühl hatte, dass sie wirklich nur/ also eigentlich will sie das machen und sie will/ Aber sie merkt, dass sie das nicht alleine machen kann, dass sie Unterstützung braucht. Und sie will jetzt von mir die Unterstützung, die sie braucht. Aber eigentlich will sie mich nicht reinlassen in die Arbeit. Und in dem Moment/ Und das hat dann dazu geführt, dass ich irgendwie mich nicht/ und sie hat auch wirklich nur auf ganz bestimmte also sie hat mir ganz viel Fragen gestellt und wollte immer ganz/ Ich hatte das Gefühl, sie will ganz viel von mir, aber sie will nur eine ganz bestimmte Sache und alles andere, was ich ihr anbiete, will sie gar nicht und nur diese eine Sache. Und wenn ich ihr das nicht gebe, dann ist es auch nicht gut. Dann bin ich nicht hilfreich. Und eigentlich liegt meine Stärke halt in was anderem. Also im Endeffekt hatte ich halt das Gefühl, dass ich hatte so ein bisschen das Gefühl, ausgenutzt zu sein, ausgenutzt zu werden und. Ganz viel Erwartung und irgendwie Druck habe ich empfunden. Aber dann keine Appreciation für das, was ich gebe. Also ja, irgendwie so und ich hatte das Gefühl, dass sie halt nicht genau. Sie will was und sie stellt mir Fragen, aber dann hört sie eigentlich nicht zu und will auch gar nicht das annehmen, was ich zu bieten habe. Im ersten Moment habe ich es empfunden als etwas zwischen uns und aber je länger ich darüber nachgedacht habe/ Oder eigentlich musste ich nicht so lange drüber nachdenken, aber das hat eine Weile gedauert, bis ich das irgendwie wirklich mit in meine Emotionswelt hineinnehmen konnte, dass das irgendwie auch einfach eine krasse geistliche Komponente hatte, in dem, in der Situation. Ich weiß nicht, ob das dann was ist, was das jetzt unbrauchbar macht für dich in der Situation. Aber genau das hat da halt auch noch auch noch mit reingespielt, dass wir auch später, als wir darüber geredet hatten, dann das für uns einfach ganz klar war, dass das auch richtig krass einfach ein geistlicher Kampf war. Und von Anfang an, also auf dem Weg dorthin, wo die Arbeit stattgefunden hat. Schon echt komische Sachen stattgefunden haben und irgendwie komische Missverständnisse zwischen uns stattgefunden haben und wir wirklich das Gefühl hatten, dass da ja halt ein geistlicher Kampf war und dass das richtig, das und richtiger Keil zwischen uns irgendwie getrieben wurde. Und das hat sich total aufgebauscht im Laufe von ein paar Tagen genau, was dazu geführt hat, dass wir beide total verwirrt von uns waren, also von uns gegenseitig waren und enttäuscht und irgendwie nicht das Gefühl hatten, von der anderen nicht wertgeschätzt zu werden. Genau. #00:16:14-7#

19 I: Also das war die Ausgangssituation. Wie kam es jetzt also mit diesen Emotionen von ausgenutzt sein und nicht wertgeschätzt und Verwirrung? Hast du jetzt Musik gehört? Also wie hat sich dein emotionales Erleben dann von dort verändert, während oder durch das Musikhören? #00:16:36-5#

20 B11: Also, ich glaube, genau das, was ich jetzt beschrieben habe. Das ist ja irgendwie auch schon halt quasi eine reflektierte Art und Weise auf die Situation zu gucken. In der Situation konnte ich das noch gar nicht so krass. Konnte ich das wahrscheinlich nicht so klar benennen. Und habe einfach nur/ War einfach richtig krass genervt von ihr. Also ich wusste schon, dass ich irgendwie enttäuscht bin, aber es war eher halt so ich bin genervt und enttäuscht und dann kam halt irgendwie auch wieder diese Wut noch mit rein, die dann leider immer hochkommt bei mir. Und dann war das einfach wie so ein, Ich weiß gar nicht so ein erdrückendes Paket an negativen Emotionen, das irgendwie auf mir gelastet hat. Und dadurch habe ich mich einfach total. (...) Hm (überlegend), was ist das richtige Wort? Also erdrückt und irgendwie, besiegt ist auch wieder ein zu starkes Wort, aber irgendwie habe ich mich so ja wie gefesselt irgendwie in dem halt gefühlt und wusste und dann kam irgendwie so eine Hilflosigkeit mit rein, weil dann wurde mir irgendwie

	klar, dass da auch der geistliche Kampf mit drin hängt. Und dann kam irgendwie so ein Gefühl von Hilflosigkeit auf und ich wusste irgendwie gar nicht, was ich jetzt machen soll und wie ich das geregelt bekomme. Und okay, irgendwie halt geistlicher Kampf wäre gut, dann muss ich halt irgendwie beten, aber dafür habe ich keine Kraft. Und wahrscheinlich muss ich mit ihr reden, aber dafür habe ich auch keine Kraft. Und eigentlich will ich einfach nur weglaufen und gar nichts mehr damit zu tun haben und einfach so dieses Gefühl. Ja, erdrückt und einfach zu viel und so und das war eben auch also das war so ein dauerhaftes Gefühl, was auf mir gelastet hat. Was auch alles andere, was ich gemacht habe, in der Zeit beeinflusst hat. Und in Zeiten, in denen ich alleine war und vor allem dann halt abends, wenn ich eigentlich dann halt schlafen gehen wollte, dann das war irgendwie wirklich fast schon ein spürbarer Druck, der irgendwie halt auf mir war und den ich loswerden musste. Und dieses Gefühl von Hilflosigkeit und ich weiß nicht, was ich machen soll. Und irgendwie wahrscheinlich muss ich beten, aber ich habe keine Worte. Und das war so der Moment, wo ich dachte ‚Okay, dann brauche ich, dann brauche ich die Worte von jemand anderem, der irgendwie weiß, wie ich mich fühle.‘ Und dann habe ich angefangen, irgendwie halt in meiner Worshipliste das durchzugehen und einfach dann gefühlstechnisch zu checken, welches Lied irgendwie passt und welches nicht. Was dann eben wieder der Mix von Melodie war und danach mehr und mehr nach und nach aber auch ‚Ah okay. Also die Melodie fühlt sich gut an, aber der Text passt nicht so, aber die Melodie fühlt sich richtig gut an und der Text passt richtig gut.‘ Und das war irgendwie dann wie ich konnte irgendwie dann anfangen, so ein bisschen mehr durchzuatmen beim Hören wieder und konnte irgendwie ein bisschen. Also als ob ich diesen Druck, der auf mir gelastet hat, so ein bisschen wegatmen konnte. Irgendwie durch das, was ich gehört habe. Ja. So macht das Sinn? #00:20:38-2#
21	I: Also ich würde jetzt zusammenfassen, dass du Trost sozusagen so beschreibst, dass es ein Trost mit Musik eine Hilfe zum Sortieren deiner Erlebnisse ist, dass irgendwie der Druck weggenommen wird und du eine Leichtigkeit dadurch erlebst. #00:21:02-7#
22	B11: Und ja, das fasst es gut zusammen. Genau. Und dann durch/ Und weil dann dieser Druck weg ist und mehr Leichtigkeit reinkommt. Können dann auch meine Gedanken wieder besser fließen. Also ich hatte auch das Gefühl, dass ich wie so eine Blockade hatte. Ich konnte das nicht verarbeiten, ich konnte nicht das/ Ich konnte da gedanklich nicht dran gehen, um das zu verarbeiten, weil auch meine Gedanken irgendwie blockiert waren, weil das sich so schwer angefühlt hat und das musste erst mal/ das hat auch ehrlich gesagt ein paar Wochen gedauert, bis das irgendwie leicht genug wurde, dass ich da gedanklich auch dran gehen konnte. Und für diesen Prozess diese Leichtigkeit zu finden. Also dass an den Punkt zu kommen, an dem ich gedanklich dann auch das wirklich anfangen konnte, zu verarbeiten, da dafür habe ich wirklich die Musik gebraucht und dafür war das extrem wichtig und hilfreich für mich. #00:22:07-8#
23	I: Aber da waren es dann mehrere Situationen, wo du Musik gehört hast? #00:22:12-3#
24	B11: Oh nein, jetzt hängt es, glaube ich. Also, falls du redest, höre ich dich gerade nicht. Okay. Warte. Ich gehe wieder in den anderen Raum. Ich glaube, der hat einen besseren Empfang und es hat auch aufgehört wieder. Okay, jetzt. #00:22:28-7#
25	I: Waren es mehrere Situationen, wo du Musik gehört hast. Oder war es nur eine signifikante? #00:22:37-3#
26	B11: Also dieser. (...) Die Sache, die das ausgelöst hat, dass ich mich so gefühlt habe, wie ich mich gefühlt habe. Das war eine Situation, die ein paar Tage lang gedauert hat. Und dann, als ich zurück war in [Ort], dann war das ein paar Wochen, in denen ich immer wieder Musik gehört

	habe. Und also tatsächlich auch wirklich gezielt. Also ich wusste ich/ Abends ist es zu schwer. Ich kann nicht einschlafen. Ich muss zum Einschlafen diese Musik hören, weil das geht sonst nicht, das ist zu schwer. Ich kann irgendwie nicht loslassen, oder Ja, ich weiß auch nicht. So und auch tagsüber waren immer wieder Situationen. Ich hatte es/ also irgendwie, glaube ich, wenn ich so zurückdenke. Immer wenn ich in einer Situation war, wo das irgendwie so dieses drückende Gefühl so hoch kam und so stark war, dass ich irgendwie nicht mehr wusste, wie ich damit umgehen kann. Dann war das der Moment, wo ich die Lieder angemacht habe. #00:24:07-2#
27	I: Und was würdest du sagen, wie lang hat dann so eine Trosterfahrung angehalten? Also war das dann immer nur für den Moment oder hat es dann irgendwie schon ein, zwei Tage und dann kam es wieder irgendwie präsenter und dann musstest du wieder Musik hören? #00:24:24-7#
28	B11: (...) Also ich würde sagen, dass das so ein bisschen. Also am Anfang kurz, also über die Zeit immer länger wurde. Weißt du, wie ich meine? Also am Anfang hat es nur kurz angehalten, oder ganz am Anfang nur in dem Moment und dann war es wirklich so, Also ich habe mein/ am Handy kann man das so einstellen, dass es halt 20 Minuten lang Musik spielt und dann ausgeht. Das habe ich dann gemacht und in der Hoffnung, dass ich in den 20 Minuten einschlafe. (...) Aber dann, im Laufe der Zeit, hat das immer länger angehalten. Ich habe gemerkt, dass/ Also wie gesagt, das waren ja auch Lieder, die ich auch textlich speziell ausgewählt hatte, weil der Text mir was gegeben hat, was mir geholfen hat und ich habe gemerkt, dass halt dieser Text, (...) der auch Wahrheit über Gott beinhaltet hat, dass das was gemacht hat mit meinem Denken und meinen Emotionen. Und dadurch der Trost auch länger angehalten hat. Weil quasi diese Wahrheit irgendwie (...) sich in meinem Kopf und meinem Herz irgendwie festgesetzt hat, dann. #00:26:10-8#
29	I: (...) Und kannst du benennen, worüber du nachgedacht hast beim Hören der Musik? Also hast du über den Liedtext nachgedacht oder über die Situation? Oder hast du das einfach nur auf dich wirken lassen? #00:26:29-2#
30	B11: (...) Ich würde sagen/ Okay, lass mich kurz überlegen. (...) Also ich habe auf jeden Fall das auf mich wirken lassen. Aber ich habe auch auf jeden Fall über den Text nachgedacht. (...) Ja, habe ich auf jeden Fall. Genau, weil oft irgendwie so der Gedanke aufkam. Also generell finde ich das auch einfach klasse, wenn Menschen Dinge richtig geschickt in Worte packen können. Und mit wenig Worten irgendwie ganz viel Tiefgang schaffen und halt viel ausdrücken in wenig Worten. Und in also in dem Moment für mich haben, waren die Lieder, die ich dann gehört habe, eben auch Lieder, die das geschafft haben. Also genau. Und dadurch, dass ich das weiß, bin ich mir ziemlich sicher, dass ich über den Text nachgedacht habe, weil ich das festgestellt habe. Also ja, die drücken einfach ganz geschickt das aus, was ich gerade hören muss. Und das hat dann irgendwie auch einfach in dem Moment Freude gebracht. Die Tatsache, dass das halt jemand das so schön lyrisch verpacken oder halt, dass das jemand das so schön in Worte packen kann, was in meinem Kopf irgendwie ein Knoten ist und ich Schwierigkeiten habe, in Worte zu fassen. Und die schaffen das in total schöne Art und Weise. Genau. Und ich glaube aber schon, dass das auch, dass ich das schon auch connected habe in die Situation, weil. Ja ich mich an Momente erinnere, wo schon so Gedanken waren wie ‚Ja, genau! So, das, was er jetzt gesagt hat, das war/‘ Ja. Ich weiß nicht, ob in die Situation also nicht zurück in die Situation, die ich erlebt habe, aber in die Situation, in der ich halt gerade war emotional irgendwie. Also. Es war nicht nur ‚Oh, der packt ja total schön die Sachen in Worte über diese Emotion, sondern oder packt er total schön. Meine aktuelle Situation in Worte.‘ (...) Was natürlich mir bewusst ist, dass das gar nicht so, so speziell meine Situation war, die er da in Worte gefasst hat, sondern das ist ja schon irgendwie auch ein Lied, das wahrscheinlich jeder in oder viele in unterschiedlichsten Situationen auf sich passend finden. Das heißt also, das war ja schon eher generell, was in dem Lied passiert

	ist, aber ich habe einfach direkt meine Situation halt da hineinprojiziert. Aber es war weit genug, dass das halt gut gepasst hat, wenn das Sinn macht. Also würde ich schon sagen, dass ich das aktiv verbunden habe dann in der Situation, dass jetzt nicht nur irgendwie so ein auf mich wirken lassen war. Wahrscheinlich auch ein Prozess, glaube ich. Weil am Anfang war halt irgendwie nicht so ein Gedankenflow da und irgendwie ich habe mich total stuck gefühlt, irgendwie. Genau deswegen. Glaube ich. Das was ich jetzt beschrieben habe, war schon auch so ein Prozess und am Anfang weniger und mit der Zeit immer mehr. #00:30:40-9#
31	I: (...) Du hast jetzt Trost so beschrieben von okay, das hilft dir Gedanken zu sortieren und bringt dir eine Leichtigkeit letztendlich über die Situation. Wenn du diesen Trost durch Musik erlebst, inwiefern unterscheidet sich Trost durch Musik jetzt von Trost, den du durch Menschen erfährst? #00:31:06-2#
32	B11: (...) Ich glaube, dass ich leider nicht besonders gut bin, Trost von Menschen zu erfahren, weil mir das schwer fällt, mich in der/ in Gegenwart von anderen auf meine Emotionen einzulassen. Und ich da immer, ich da nicht so tief gehe aus Sicherheitsgründen. Als wie ich das mache, wenn ich allein bin. Und ich glaube, dass deswegen Musik für mich gut funktioniert, weil quasi jemand da ist, aber niemand da ist. Also ich kriege einen Input, aber niemand ist da. Ich glaube, das ist hilfreich für mich. Und warte, ich glaube, da ist noch mehr. Lass mich kurz überlegen. (…) Ich glaube auch, was in der Situation für mich hilfreich war oder warum Musik hilfreicher war als Personen war, dass ich nicht den Anfang machen musste. Die Musik hat den Anfang/ Also. Ja, irgendwie. Ich meine, ich habe das Lied angemacht, Klar, aber also, die Musik, für mich hat die Musik quasi das Gespräch eröffnet. Es gab ein, es gab eine Melodie und es gab einen Text, auf den ich reagieren konnte. Und nicht ich musste einer Person was erzählen, damit die Person dann auf mich reagieren kann und mir Trost geben kann. Und ich glaube, vor allem, weil ich einfach so, weil das soo schwer war, weil es so schwer auf mir gelastet hat, war das richtig hilfreich. Weil ich gar keine Kraft hatte, das/ gar keine Kraft hatte, darüber zu reden am Anfang. #00:33:45-2#
33	I: Würdest du aber sagen, die Art von Trost, die Menschen anbieten können, wirkt genauso wie bei Musik. Das ist ein Gedanken sortieren und Leichtigkeit bekommen über die Situation. Ist oder ist das irgendwie anders bei Menschen? #00:34:08-7#
34	B11: (...) Nee, ich glaube, wenn ich, also wenn ich an einem Punkt bin, wo ich bereit bin, mit einer Person über eine Situation, die mich belastet, zu sprechen, dann. (...) Dann hilft mir das, was mir die Person geben kann, auch in der Art und Weise, dass es mir hilft. Also ein Gespräch mit einer Person, durch das ich Trost erfahre. Würde ich schon auch sagen, dass der Trost dadurch passiert, dass ich eben meine Gedanken sortieren kann und irgendwie Leichtigkeit entsteht. Ich würde sagen am Ende, das ist schon dann gleich oder sehr ähnlich, aber. (...) Ja, ich war halt irgendwie lange Zeit nicht bereit für so ein Gespräch. Aber ich war bereit für Musik. #00:35:18-5#
35	I: Und würdest du/ Also kannst du irgendwie benennen, wie sich Situationen unterscheiden, wo du durch Musik oder durch Menschen Trost suchst oder getröstet wirst? Also gibt es Arten von Situationen, wo du dann eher bereit bist, bei Menschen Trost zu suchen oder bei Musik? #00:35:48-4#
36	B11: (...) Als ich glaube, dass es nicht konkrete Situationen sind, durch die sich das entscheidet, sondern dass es eher. (...) Eher. (...) Das (...) Warte. (...) Eher das Stadium quasi ist, also damit meine ich. (...) Je nachdem wie. (...) Wie stark die Emotion ist, weswegen ich Trost brauch. (...) Je stärker das ist, desto weniger bin ich bereit mit einer Person darüber zu reden. Und je eher

	brauche ich erstmal die Musik. Also ich glaube, dass das eigentlich/ Das auch einfach immer ein Mix sein kann. Also dass ich halt beides mache und also diese Situation, die ich jetzt vor Augen habe. (...) Die war viel stärker als die meisten Situationen, die ich bisher in meinem Leben erlebt habe. Und deswegen/ Ich kann nicht sagen, dass das immer so ist, aber durch diese Situation habe ich das Gefühl, dass. (...) ich/ Das war einfach zu schwer, das war zu stark. Ich konnte nicht das in Worte fassen und deswegen konnte ich auch nicht mit einer Person drüber reden. Und ich konnte es auch nicht aushalten, mit einer Person zu schweigen. Also das das war zu/ Ich konnte es einfach nicht mit einer Person machen. Das war zu schwer. Aber ich konnte/ Ja, also ich kann irgendwie glaube ich deine Frage nicht besser beantworten. Und ich habe nicht genug Situationen, in denen ich das so stark empfunden habe, dass ich eine generelle Aussage machen könnte. Aber durch diese spezielle Situation genau war es eben so, dass ich das/ Also mit einer Person zu sein, hat das ganze schon zu stark gemacht. Also ich musste das auch halt ein bisschen von ich habe glaube ich auch probiert, es halt möglichst weit von mir weg zu halten, weil das sonst zu erstickend geworden wäre und mit/ Und der Gedanke, mit einer Person darüber zu reden, hat es zu schwer gemacht. Das ging nicht. Aber die Musik hat mir eben eine Möglichkeit gegeben, da dran zu gehen. Also erstmal hat die Musik mir eine Möglichkeit gegeben, Ruhe zu finden und einfach runterzukommen. Das war mein erstes Ziel, weil es einfach zu schwer war. Und dann, durch das Runterkommen, hat es mir eine Möglichkeit gegeben anzufangen. Das halt zu/ to process. Und dann? (...) Konnte ich auch reden. Deswegen würde ich jetzt davon ableiten ‚Okay, es ist nicht eine bestimmte Situation, sondern es ist die Stärke und Emotion, die ich empfinde, die einen Unterschied macht, ob die Musik hilfreicher ist oder ein Gespräch mit Menschen.‘ Aber ich habe das noch nicht oft genug so krass erlebt, dass ich das als ganz generelle Aussage über mein Leben machen wollen würde. #00:40:37-1#
37	I: (...) Was würdest du sagen? Was passiert bei Trost auf emotionaler und was auf kognitiver Ebene? #00:40:46-8#
38	B11: (...) Also, das ist eine gute und schwierige Frage für mich im Moment, weil ich festgestellt habe, dass ich zu gut darin bin, meine Emotionen zu managen. Das heißt, ich handhabe meine Emotionen sehr kognitiv. Und das geht bis zu einem bestimmten Punkt. Aber ab einem bestimmten Punkt geht es halt nicht mehr. Und dann passiert das, was ich schon ein paar Mal erwähnt habe, dass meine Emotionen mich irgendwie mehr oder weniger überrumpeln und dann auch ganz viel Ärger und Wut sich da mit rein mischt und ich einfach und das dann so, sich so anfühlt irgendwie. (...) Und von, glaube ich, der Art und Weise, wie ich aufgewachsen bin und wie meine Familie funktioniert, tendiere ich extrem dazu, kognitiv an meine Emotionen heranzugehen. Also am liebsten erstmal einfach die Emotion komplett zur Seite und logisch darüber nachdenken und dann durch nachdenken verstehen und eine Lösung finden. Und dann zurück zur Emotion und feststellen ‚Okay, aber wenn das ja jetzt alles so ist und dann hier ist auch die Lösung. Und dann gibt es jetzt ja auch gar keinen Grund mehr für die Emotion und dann kann ich jetzt mal meine Emotion wechseln.‘ Ich glaube, so ist meine Idee, mit Emotionen umzugehen. (...) Aber genau, vor allem diese Erfahrung hat gezeigt. Und nicht nur das. Und ich merke, dass mehr und mehr jetzt, also ich probiere, daran auch zu arbeiten aktuell. So einfach lassen sich halt Emotionen irgendwie nicht bearbeiten oder nicht? Ja, Emotionen sind halt irgendwie manchmal schneller und stärker als Gedanken und kümmern sich manchmal auch einfach nicht um die Gedanken. Die Emotionen, die machen dann trotzdem noch, was sie wollen. Und sag noch mal deine Frage. #00:43:12-5#
39	I: Bei Trost was passiert auf emotionaler und was auf kognitiver Ebene? #00:43:18-4#
40	B11: (...) Genau. Was macht der Trost so? (...) Was passiert auf emotionaler Ebene und was auf kognitiver Ebene? Also ich glaube, dass genau/ Meine Idee von Trost ist auch also ist Lösung und

verstehen. Und das passiert auf kognitiver Ebene. (...) Ich glaube, eins meiner Probleme ist, dass ich eben nicht so ganz genau weiß, was eigentlich auf emotionaler Ebene passiert und was passieren sollte und was passieren könnte. (...) Also genau das hatte ich ja jetzt schon, ein paar Mal war das ja jetzt schon. Dass es sich schwer angefühlt hat und sich dann leichter angefühlt hat. Und die Situation hatte sich ja nicht geändert und ich hatte immer noch keine Lösung und ich habe es immer noch nicht verstanden. Aber irgendwie kam eine Leichtigkeit mit rein. Genau. Also das/ Das scheint mir dann das zu sein, was eben wirklich auf emotionaler Ebene passiert ist. Irgendwie. (...) Genau. Ich kann es nicht besser aufdröseln, ihn in irgendwelche bestimmten Emotionen, aber Leichtigkeit. Das Wort, was mir in den Kopf kommt. #00:45:11-1#

41 I: Jetzt ein thematischer Sprung. Was würdest du sagen, inwiefern erlebst du deine Beziehung zu Gott als Trostquelle? #00:45:24-3#

42 B11: Ja, also auf jeden Fall, kognitiv würde ich sagen, dass/ Also so von meinem Wertesystem und einfach von was ich denke, was wahr ist und sage ich würde ich zu 100 Prozent sagen ‚Gott. Gott gibt mir Trost. Gott ist meine Trostquelle. Ja. Wenn ich Trost brauche, sollte ich zu Gott gehen. Er ist die Nummer eins für Trost.‘ Und in der Situation habe ich aber gemerkt, dass irgendwie ich/ Also, dass mir das schwer fiel und dass meine Emotionen da irgendwie mir einen Strich durch die Rechnung gemacht haben. Also irgendwie, es war so dieses Gefühl ‚Okay, ich weiß, dass ich bei Gott Trost finde. Und ich will bei Gott Trost finden. Aber weiß nicht wie.‘ Weil ich also wahrscheinlich dann war. Okay, Ich weiß nicht, wie. Naja, gut. Also ich weiß schon wie, durch Gebet, aber ich habe einfach gar keine Kraft für Gebet. Und dann war das so, dieses ‚Toll. Also die eine Sache, von der ich eigentlich von der ich annehme oder von der ich weiß, dass das das ist, was mir gut tut. Darauf habe ich jetzt keine Lust, oder das fühlt sich zu anstrengend an.‘ Was sich dann irgendwie wie so eine Sackgasse war. Und dann? (...) Auch über den Prozess irgendwie habe ich festgestellt ‚Okay, auch diese Sache mit Trost bei Gott finden hat sich irgendwie das Irrtum eingeschlichen, dass wenn ich über diese Sache bete, ich im Gebet quasi Lösungen finden muss für mein Problem.‘ Und das war natürlich, das ging nicht, Das war viel zu schwer und zu anstrengend und deswegen konnte ich das nicht machen. Und deswegen habe ich dadurch eine Mauer zwischen mich und meine Trostquelle gestellt, die ich nicht, über die ich nicht drüber kam in dem Moment. Und dann? (...) In dieser Zeit habe ich witzigerweise, ist nicht witzig, also habe ich halt auf jeden Fall einen Kurs gemacht, in dem es darum ging, mit Menschen, die traumatische Dinge erlebt haben, zu sprechen, auf eine Art und Weise, die hilfreich für sie ist. Und dann wurden uns halt ein paar Fragen an die Hand gegeben. Und dadurch, dass diese Frage in meinem Kopf präsent waren, oder ich weiß auch nicht. Also diese Fragen waren dann halt in meinem Kopf präsent. An einer Situation, in der ich quasi wieder mal den Versuch gemacht hatte, halt zu beten und irgendwie Trost bei Gott zu finden und ich dann auch gesagt habe ich verstehe das nicht, warum ist das so anstrengend? Bla bla bla. Hatte ich das Gefühl, dass Gott sagt ‚Hör auf, Lösung zu finden. Erzähl mir einfach, was dich belastet.‘ und mir dann diese Fragen gestellt hat, die ich gelernt hatte, anderen zu stellen. Durch diese Fragen konnte ich dann einfach mal loswerden, was, was mich belastet, ohne Lösungen finden zu müssen. Also diese Fragen sind überhaupt nicht lösungsorientiert, sondern nur ‚Erzähl deine Erfahrung und deine Gefühle.‘ Und also durch genau durch das wurde ist mir das dann auch wie Schuppen von den Augen gefallen quasi ‚Ach Mist, ich habe bin das komplett falsch angegangen. Ich wollte zwar Trost logisch betrachten, also logisch wusste ich, ich will Trost von Gott, aber was ich praktisch getan habe, war, dass ich dachte, ich muss das machen.‘ (...) Und da, genau in der Situation dann aber, war es dann tatsächlich so, dass ich einfach mich von Gott gehört gefühlt habe und gesehen und das extrem wohltuend und Trost gebend war, einfach ein Gespräch mit ihm zu haben, ohne Lösungen zu finden. Und das war auch so, das war, glaube ich, so ein Moment, der den Knoten auch echt aufgelöst hat, ein bisschen und dann danach Dinge passieren konnten. Okay, ich bin wieder richtig krass abgeschweift. Stell noch mal deine Frage. #00:50:51-8#

43 I: Also die Frage eben war, inwiefern du deine Beziehung zu Gott als Trostquelle erlebst. Ich würde sagen, das hast du schon erzählt. Jetzt kannst du aber noch mal benennen, jetzt als zweiten Schritt, wie das dein Musikerleben beeinflusst hat. #00:51:10-8#

44 B11: Wie? Also für mich ist wichtig, dass die Musik. Dass das christliche Musik ist. Also nicht jede Musik kann mir Trost geben. (...) Das Wichtigste an den Texten für mich war das, dass Gott in den Texten präsent war. Also das muss/ Das war dann nicht Lobpreislieder im Sinne von How great is our God, oder also halt so richtige Preislieder. Aber im Text musste, klar, also musste irgendwie ersichtlich sein, dass das ein Christ ist, der das geschrieben hat und dass das ein Christ ist, der eine lebendige Beziehung mit Gott auch mit in die Texte reinbringt. Und das, das war eben auch das Trost. Ich glaube, dadurch kam auch ganz viel Trost und das/ Vorhin habe ich das irgendwie erwähnt, dass das in den Liedern dann eben auch Wahrheit über Gott und Wahrheit, über meine Beziehung mit Gott war, die in mir dann weiter gearbeitet hat und durch die ich dann eben Kraft und Trost finden konnte. #00:52:41-2#

45 I: (...) Es gibt ein psychologisches Konzept, das ist ja Bindungstheorie, also ob man eine sichere Bindung oder unsichere Bindung zu seinen primären Versorgern aufbaut. Sichere Bindung wäre. Ich nehme meinen primären Versorger also als Kind meine Eltern wahr, als mir zugewandt, erreichbar und mir wohlgesonnen sozusagen. Und wenn unsichere Bindungen hieße die sind nicht verfügbar, verhalten sich mal so, mal so, also ich kann nicht damit rechnen und so. Also es geht da ein bisschen um das Fremdbild deiner Bezugsperson und diese sichere Bindung oder unsichere Bindung, das. Dieses Konzept kann man auch auf Gott übertragen, auf die Beziehung zu Gott. Ob man jetzt ein Gottesbild hat von er ist. Ja immer zugänglich, mir zugewandt und erreichbar. Oder er verhält sich mal so, mal so. Ja. Den Fragebogen hast du angegeben, oder? Durch deine Antworten konnte ich errechnen, dass du eine relativ oder ziemlich sichere Bindung hast. Von deinem Gottesbild? Was würdest du sagen? Wie unterscheidet sich das? Wie oder was nimmt das für einen Einfluss auf deine Fähigkeit, Trost zu erleben? Bei Gott oder durch Musik, dass du eine sichere Bindung zu Gott hast. #00:54:41-1#

46 B11: Ich würde sagen, dass das eben die grundlegende Überzeugung, dass Gott da ist. Und dass er immer da ist. Und dass er sich für mich interessiert. Und. (...) Also die sichere Bindung. Ja, also dass er halt einfach wirklich immer da ist, also dass nicht/ dass Trost auf jeden Fall verfügbar ist bei ihm. Diese Überzeugung führt natürlich dazu, dass ich immer weiß, dass er eine Trostquelle ist. Also ich muss/ die Frage, wenn ich jetzt Gott um Trost bitte, will er mir Trost geben oder nicht? Also da, es gibt einfach keine Unsicherheit, Ich weiß, dass Gott mich trösten will. (...) Wie hilft mir das? Was war die Frage? Wie hilft mir das? Trost bei Gott? Wie mein Gottesbild, meine Nähe, meine Bindung, meine feste Bindung mit Gott? #00:56:10-9#

47 I: Ja, was spielt das für eine Rolle dabei? Ja oder beeinflusst das, das Du in deiner Gottesbeziehung Trost findest, aber auch. Zweite Frage so in Musik Trost finden kannst du. Hm. #00:56:26-8#

48 B11 :(...) Also meine Gottesbeziehung. Dadurch weiß ich halt, dass ich, dass Gott mich, dass Gott mein Tröster ist und (...) Wie beeinflusst es, dass ich Trost in Musik finde? (...) Also ich glaube deswegen finde ich halt (...) Trost in christlicher Musik, die Gott beinhaltet in irgendeiner Art und Weise. Also das muss ja nicht immer das Wort ‚Gott' sein, aber die Art und Weise, wie Menschen Dinge ausdrücken, zeigt ja, ob da eine Gottesbeziehung dahinter steckt oder nicht. Und ich weiß nicht, ob ich deswegen in Musik mehr Trost finde, als wenn ich keine Gottesbeziehung hätte. Das weiß ich nicht, aber das gibt mir halt Sicherheit. (...) Ich weiß nicht. Ich glaube, ich weiß nicht genau, wie ich deine Frage beantworten kann. #00:58:02-8#

49	I: Ja. Nee. Doch, hast du ja, schon. #00:58:06-6#
50	B11: Gut. #00:58:08-4#
51	I: Ich habe noch drei Fragen. Und zwar einmal hast du angegeben, mittelmäßig die Musik so zu erleben, als ob es ein Freund wäre, der dir das zuspricht. Also gab es drei Fragen dazu. Also, woran machst du das fest, ob du Musik erlebst, als ob es ein Freund wäre, der dir das zuspricht oder nicht. Also geht es prinzipiell Ja-Nein? Oder erlebst du das manchmal bei bestimmter Musik oder. #00:58:52-4#
52	B11: (...) Ich habe angegeben mittelmäßig? #00:58:58-4#
53	I: Es waren drei Fragen. Und dein Durchschnittswert ist drei, also die Hälfte. Mittelwert. #00:59:07-4#
54	B11: (...) Okay. Und eine Frage ist, ob ich das/ Was? Wie ich das erlebe? #00:59:20-7#
55	I: Also woran du das festmachst. Die Frage ist, woran du das Fest machst, ob du Musik erlebst, als ob es ein Freund wäre, der dir das zuspricht oder nicht. Also erlebst du das manchmal bei bestimmter Musik oder erlebst du das prinzipiell eigentlich nicht, oder? #00:59:39-4#
56	B11: (...) Also tricky question. Also ich glaube/ Also keine Ahnung, was ich beantwortet habe und vielleicht widerspreche ich mir jetzt. Aber was jetzt meine Antwort wäre, ist eigentlich erlebe ich Musik nicht in der Art und Weise, als ob mir ein menschlicher Freund das zuspricht. Ich empfinde oft in Musik, dass Gott als mein Freund mir Dinge zuspricht. (...) Aber. Also ich kann mich an keine Situation erinnern, wo ich da sitze und das Gefühl habe, dass irgendeiner meiner menschlichen Freunde mir durch die Musik irgendwas sagt. Ich höre eher, also ich höre Gott durch die Musik, nicht Menschen. Was glaube ich auch ein Grund ist, weswegen das so tröstlich für mich ist. #01:00:44-5#
57	I: (...) Und gibt es dann aber irgendein bestimmtes Kriterium, was es für Musik sein muss, dass Gott, also dass du den Eindruck hast, Gott spricht dir das zu? #01:00:56-1#
58	B11: (...) Also das muss halt Musik sein, die mit Gottes Wort im Einklang sind. Wenn ich das Gefühl habe, dass das nicht mit Gottes Wort im Einklang ist, dann passt es nicht für mich. (...) Macht das Sinn? #01:01:20-1#
59	I: Ja. Okay, Wenn du dich trostbedürftig fühlst, was machst du intuitiv zuerst. #01:01:26-0#
60	B11 : (...) Ah, das ist so eine gute Frage, die ich mit meinem Coach probiere zurzeit zu bearbeiten. Was mache ich intuitiv als erstes? (...) Lass mich überlegen. (...) Also. (...) Leider ist meine erste Intuition (...) selber das zu lösen. Also. (...) Sowieso erstmal dauert es lange, bis ich das feststelle, dass ich Trost brauche. Zu lange. Und dann probiere ich es aber selbstständig durch die Art und Weise, wie ich das vielleicht vorhin schon beschrieben hatte, selber damit klar zu kommen. Also ja, das klingt jetzt total dumm, aber im Endeffekt probiere ich selber, mir Trost zu geben. (...) Und dann stelle ich fest, dass das nicht geht. Und dann? Dann komme ich auf den Trichter, dass ich ja auch mal Gott mit einbeziehen könnte. Was echt komisch ist, weil ich wirklich das Gefühl habe, dass ich eine gute Beziehung zu Gott habe. Und trotzdem. Fällt mir das

	anscheinend schwer, ihn direkt mit rein zu nehmen, oder? (...) Oder in welche Richtung geht deine Frage? #01:03:43-5#
61	I: Nein. Ich wollte wissen, was du intuitiv zuerst machst. Jetzt, wenn du die Frage an welcher Stelle kommt Musik zum Einsatz? Oder kommt die/ Also kommt sie trotzdem immer dann zum Einsatz. Oder eigentlich nicht immer? #01:03:58-3#
62	B11: (...) Als ich glaube. Musik kommt (...) nicht immer, immer aber sehr oft zum Einsatz. (...) Als eine Methode, die ich eben festgestellt habe, die halt tröstlich und hilfreich ist für mich in Situationen, in denen ich Trost brauche. (...) Hattest du gefragt Wie kommt Musik zum Einsatz? #01:04:47-8#
63	I: Wann. #01:04:49#
64	B11: Wann? Also wann im Sinne von Welche Situation oder wann im Sinne von Wann in der Situation. #01:05:05-6#
65	I: Ja, also du merkst, du bist trostbedürftig. Intuitiv versuchst du erstmal, es selber zu lösen, Probleme zu lösen? #01:05:14-4#
66	B11: Genau. Und dann merke ich, ich kann das Problem nicht lösen. Und dann hilft mir Musik. (...) Weil ich oft dann an dem Punkt bin, an dem ich schon so tief in meinen Emotionen drin bin, dass dann eben alles das wie Musik mir hilft, was ich schon beschrieben habe, dann hat irgendwie gut ist. Genau. Also wie auch immer, gar nicht so wichtig. Ja, erstmal ich selber und dann nehme ich Musik mit dazu. Ja. #01:05:51-3#
67	I: Nächste Frage Hast du schon einmal vergeblich in Musik Trost gesucht? #01:05:57-5#
68	B11: (...) Interessant. Habe ich schon mal vergeblich in Musik Trost gesucht? (...) Hm. (überlegend) (...) Nee, ich glaube nicht. #01:06:27-1#
69	I: (...) Wie erklärst du dir das? #01:06:32-5#
70	B11: Wie erkläre ich mir das? Also. Es gibt ja halt einfach ganz viel verschiedene Musik. Also was ich schon gemerkt habe, ist, dass nicht immer das gleiche Lied tröstlich ist. Also ich habe quasi eine Sammlung an Liedern, von denen ich jetzt schon weiß, dass die hilfreich waren. Und ich finde dann in dem Moment das Lied für den Moment. Also nicht, dass es immer nur ein Lied gibt, aber also ich habe schon erlebt, dass eben nicht immer das gleiche Lied hilfreich ist. (...) Aber habe eigentlich immer ein Lied gefunden, das hilfreich war und also es gibt ja halt einfach unterschiedliche Gründe, weswegen man Trost braucht und Lieder, die für mich tröstlich sind, haben unterschiedliche Schwerpunkte in ihren Texten und dementsprechend sind dann unterschiedliche Lieder in dem Moment hilfreich. #01:07:51-9#
71	I: (...) So von meiner Seite aus war es das an Fragen. Gibt es noch etwas, worüber wir nicht gesprochen haben, was dir im Zusammenhang zwischen von Musik und Trost wichtig wäre zu erwähnen? #01:08:07-1#

72	B11: Nee, ich glaube, ich habe wirklich schon mehr als genug gesagt. #01:08:12-6#
73	I: (...) Okay. #01:08:18-9#
74	I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled.
75	B11: "In a time in which I was disillusioned about Christian community. I couldn't believe that I was in the middle of a situation were we just couldn't work together anymore even though we both love God and the people we serve. (The situation came to a good end, but going through that Christian music has been so important for me)"
76	In times of being disillusioned. When feeling overwhelmed. When being desperate to feel God's presence
77	I: Could you define what solace is to you?
78	B11: "Solace for me is feeling a (strong) sense of hope again.
79	I guess when I break it down it includes feeling seen and understood. Regaining trust and hope."
80	I: How would you explain it to yourself why you were consoled?
81	B11: the lyrics „Carried on utterly your heart was tired“. The song gave me words to express my feelings, and so finally I had words to tell God how I feel. Even though i wanted to, I didn't have much energy to come before God and lay it all down. The song helped me to do so. And God's presence was so comforting.
82	I: What do you know about the band?
83	B11: I don't really know anything about the artist.