# Interview_B4

| | |
|---|---|
| 1 | I: Und wir starten noch mal mit einer Datenschutzfrage. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:14-2# |
| 2 | B4: Ja, klar. #00:00:15-7# |
| 3 | I: Sehr schön. Okay, dann die erste Frage an dich. Wie muss die Musik sein, um dich zu trösten? #00:00:27-4# |
| 4 | B4: (...) Lustigerweise mag ich nicht so gerne Mus/, also oder ich fange anders an. Ich finde persönlich, wenn ich traurig bin, probiere ich keine traurige Musik zu hören. Das macht es nämlich selten besser und deshalb achte ich dann doch eher auf den Inhalt. Trotzdem. Aber ich hoffe, dass es halt in einem Setting ist, wo es so mehr fröhlich ist, damit ich mich. Ja einfach dann fröhliche Musik habe. Nicht tröstende. #00:01:02-8# |
| 5 | I: Ja. Und kannst du irgendwelche musikalischen Elemente benennen, die dir dabei besonders wichtig sind? Die auffallen oder dich bewegen? #00:01:14-8# |
| 6 | B4: Hm (überlegend). Im Allgemeinen mag ich sehr gerne akustische Musik. Jetzt nicht unbedingt immer ein spezifisches Instrument, aber ich mag es, wenn es so ein bisschen echter ist und nicht computeranimiert. #00:01:34-4# |
| 7 | I: Ja. Und kannst du benennen, wie du selber drauf sein musst, um Trost empfangen zu können? #00:01:45-7# |
| 8 | B4: (...) Ich glaube nicht. Nein. Also, ich glaube manchmal wird man auch getröstet, obwohl man das eigentlich gar nicht möchte. Also ist man dann doch so egoistisch unterwegs, dass man gar keine Lust hat, getröstet zu werden. Und dann am Ende ist passiert es doch. Und deshalb kann ich nicht sagen. Gar nicht. #00:02:15-3# |
| 9 | I: Also würdest du sagen, es braucht keine Voraussetzungen, die du benennen könntest, oder du kannst sie gerade nicht formulieren. #00:02:23-1# |
| 10 | B4: Ich glaube, es braucht keine Voraussetzung. #00:02:26-8# |
| 11 | I: Okay. Und du hast gerade gesagt, manchmal ist man so egoistisch, dass man nicht getröstet werden will. Kannst du das noch mal ausführen? Was meinst du damit? #00:02:36-2# |
| 12 | B4: Also ich glaube, man ist doch manchmal gerne traurig und suhlt sich so in Selbstmitleid. Und ich glaube manchmal oder es passiert mir manchmal, wenn ich zum Beispiel Auto fahre und Musik höre und ich bin richtig sauer oder richtig traurig und dann denke ich ‚Nee, ich habe jetzt/' also das, ich mache es dann nicht extra und dann höre ich Musik und dann tröstet sie mich dann doch und dann war da überhaupt nichts vorher gewesen. Also dann war ich sogar eher in der Stimmung vorher ‚Nee, ich bin halt jetzt traurig oder ich bin halt jetzt sauer'. Und ja, deswegen. |

| | |
|---|---|
| | Manchmal suhlt man sich gerne in Selbstmitleid und dann werde ich leider doch getröstet und dann geht es mir besser. #00:03:20-0# |
| 13 | I: Okay. Ja und kannst du aber die Situation beschreiben? Also wie muss eine Situation das Drumherum aussehen, damit du Trost empfangen kannst? #00:03:32-1# |
| 14 | B4: Hm (bestätigend). Im Allgemeinen oder nur für Trost in Musik? Worauf zielt die Frage? #00:03:41-1# |
| 15 | I: Jetzt erstmal nur für Trost in Musik, dass zu dem Allgemeinen kommt gleich noch. #00:03:48-2# |
| 16 | B4: Okay, gut, dann bin ich klar. Ist glaube besser, wenn ich alleine bin. Also es ist schwierig, sich darauf zu konzentrieren, wenn man im Raum mit sehr vielen Leuten ist und es ist viel ansprechender, wenn man dann doch alleine Musik hört. #00:04:03-5# |
| 17 | I: Und wenn du dich jetzt an diese eine spezifische Situation zurück erinnerst, würdest du sagen, du wurdest getröstet alleine durch Musik? Oder hattest du vorher oder nachher vor dem Musik hören noch mal irgendwie einen wichtigen Kontakt mit einem Menschen? Und das hatte dich auch getröstet, oder das war wichtig dabei. #00:04:32-1# |
| 18 | B4: In der Situation, die ich im Kopf habe, war kein Mensch vorher und kein Mensch nachher. Also es war wirklich nur ich in meinem Auto und ich habe auf einer sehr langen Autofahrt christliche Musik gehört. Also da war vorher niemand. #00:04:53-3# |
| 19 | I: Okay. Und generell würdest du sagen, hast du meistens trotzdem vorher nachher Menschen Kontakt, die dich mit trösten oder passiert dir das öfter, dass es nur Musik ist? #00:05:05-8# |
| 20 | B4: Hm (überlegend). Ich würde sagen, das ist durchwachsen. Also es passiert mir schon öfter, dass das dann nur Musik ist oder danach auch natürlich, dass man dann zu Hause nachsinnt und vielleicht auch seine Gedanken aufschreibt und betet oder Andacht macht oder ähnliches oder auch davor. Aber es kommt auch zu Situationen, wo auch dann auch Leute gewesen sind. Ich glaube immer in einem Prozess, wo man halt traurig ist oder irgendwas vorgefallen ist, dass es dann oftmals ja so ist, dass man ja nicht einmal in einem Moment getröstet wird, sondern das zieht sich ja dann auch länger. Also man erzählt ja dann noch anderen Leuten davon oder davor hat man schon mal Gespräche gehabt. Also ja, ich glaube durchwachsen, aber eher doch trotzdem alleine. #00:06:07-0# |
| 21 | I: (...) Und wenn du jetzt noch mal in diese spezielle Situation, ja an die denkst, kannst du mich noch ein bisschen mit reinnehmen. Also was ist passiert? Wie hast du das erlebt? Und vor allem wie war so dein emotionaler Verlauf des Erlebens? Also was war das, was du als Trost dann erlebt hast in der Situation? #00:06:34-8# |
| 22 | B4: Ja, klar. Kann ich machen. Ich überlege. (...) Das war so, ich bin, hatte Herzschmerz und bin auf einem Geburtstag gewesen von meiner Cousine. Es war eine sehr lange Reise. Ich bin zurückgefahren und habe jemand anderen noch abgesetzt und habe/ Dann wollte mich in Selbstmitleid suhlen und habe dann mir Gedanken gemacht über die letzten Tage, über die letzten Wochen und habe dann aber eigentlich gedacht ‚Ey, wieso bin ich denn so unfassbar traurig?‘ Also weil es gibt ja auch so viele schöne Dinge. Und dann hat das aber erstmal noch |

| | |
|---|---|
| | überhaupt nicht geholfen. Und dann habe ich Musik gehört und dann haben mich die Texte wirklich sehr bewegt und in diesem Anfangsgedanken, den ich hatte, sehr bestärkt. Und dann. Ja, hat sich von jetzt auf gleich meine Stimmung geändert und ich bin eigentlich sehr glücklich nach Hause gekommen. Und danach kann ich auch nicht sagen, dass ich noch mal geweint hätte wegen den Situationen, die die mich davor so traurig gemacht haben, sondern es war einfach wie weggenommen. Und dann bin ich auch dabei geblieben, diese Musik zu hören. Also ich habe, ich höre nicht nur christliche Musik, aber ich kann sagen, so seit diesem Moment, der war also vor ungefähr einem Monat ein bisschen mehr, habe ich dann eigentlich nur noch christliche Musik gehört, weil es war einfach ein echt schöner, bestärkender Moment, hat mich sehr glücklich gemacht und dann bin ich so ein bisschen lieber drin geblieben. Wollte mich noch so an dem Schönen in dem Schönen drin bleiben. #00:08:30-5# |
| 23 | I: Und was? Wie würdest du das beschreiben, was dann der Trost war? #00:08:43-9# |
| 24 | B4: Also ich glaube, der Trost kam mit Erkenntnis. So ein bisschen also. Und die wurde halt übermittelt über die Texte in der Musik. Also, und das wurde und deswegen höre ich also fand ich es ganz cool, dass in meiner Playlist aber halt auch keine traurige Musik drin ist. Dann halt wirklich nur sehr viele sehr schöne Sachen, weil dann habe ich mich gefreut und konnte dann halt auch direkt diese Freude ausdrücken, indem ich dann halt mitgesungen habe. Also ich glaube, der Trost kam halt dann wirklich über, Ja über Erkenntnis, die man gewonnen hat. Glücklicherweise, so ein Segen. Und dann halt eben das bestärkt wurde in den Texten. Wenn man sich so wiedergefunden hat und dann eben das auch bekräftigen und besingen konnte und dann konnte man sich, konnte ich mich sehr freuen und dann war ich glücklich und nicht mehr traurig. #00:09:43-3# |
| 25 | I: Also du würdest Trost sozusagen beschreiben mit einer Erkenntnis, dass wie du eben gesagt hast, die Sachen, also du eigentlich genug hast, worüber du dich freuen kannst, anstatt traurig zu sein? #00:09:59-9# |
| 26 | B4: Ich würde nicht sagen, dass es unbedingt die Erkenntnis ist, dass man genug hat, worüber man sich freuen kann. Sondern bei mir war es mehr so die Erkenntnis darüber, dass ich einen, wie sage ich das am besten? Das war eher so die Erkenntnis darüber, dass ich jemanden habe, der halt die Situation in der Hand hält und sich das eben in den/ Ja genau, dass ich eben nicht traurig darüber sein muss, wie etwas passiert, weil ich ja weiß, dass es jemanden über mir gibt, der das alles in der Hand hält und managt. Und dem kann ich vertrauen. Der hat schon so viele andere Sachen gut gemanagt und es sind so viele schöne Dinge passiert, und da kann ich auch in traurigen Dingen ihm vertrauen. Und das hat sehr viel Kraft gespendet. Also ist eher die Erkenntnis darüber, wie groß der Herr ist, als zu sehen ‚Ich habe andere Dinge, über die ich mich freuen kann'. Ich weiß nicht wie/ das andere wäre so mehr ablenken und das, was ich aber eher denke ist, dass es eher das Vertrauen in die Größe Gottes stärkt, so Trost. Ja, ich glaube, Trost hat viel mit Vertrauen auch zu tun. #00:11:14-6# |
| 27 | I: Ja und würdest du sagen oder inwiefern würdest du sagen, unterscheidet sich dann Trost, den du durch Musik erlebst, von Trost, den du durch Menschen erlebst? #00:11:25-4# |
| 28 | B4: Weil, ich weiß nicht irgendwie, wenn man mit Freundinnen spricht oder vielleicht auch manchmal mit Leuten in der Gemeinde oder die irgendwie über einem stehen, dann neigen die oft dazu, schnell eine Situation erklären zu wollen oder zu sagen ‚Ja', so mäßig zu sagen keine Ahnung. Jetzt übertrieben gesagt wenn man Herzschmerz hat, dass man einfach sagt ‚Ja, der Typ war eh blöd', aber das ist ja eigentlich am Ende nicht die Wahrheit. Also oftmals probiert man |

| | |
|---|---|
| | dann sich so ein bisschen mit irgendwelchen Erklärungen von die Situation zu beschönigen. Aber wenn ich eben dann Musik höre und es in den Texten darum geht, wie groß Gott ist und was er eben alles machen kann und wie sehr er einen liebt. Dann konzentriert man sich so ein bisschen mehr auf die Wahrheit und halt, dass man eben auch wenn man mal was nicht weiß oder nicht so gut gegangen ist, dass man sich freuen kann. Und dann freue ich mich mit der Musik und darüber, dass der Herr so gut ist, anstatt dass ich halt probiere, mir die Situation irgendwie schön zu erklären. #00:12:49-3# |
| 29 | I: Und mit Wahrheit beziehst du dich auf was? #00:12:53-4# |
| 30 | B4: Ja einfach, dass (...) ich halt nicht irgendwas in irgendeine Situation reinspreche, was vielleicht einfach gar nicht ist, nur weil ich Erklärungsbedarf habe. Weil man ist ja aus einem Grund enttäuscht und man will den dann immer so ein bisschen schönreden. Aber manchmal muss man auch einfach hinnehmen, wie es halt wirklich gewesen ist und dann einfach weitermachen. Und ich finde, dass Musik ein sehr schöne/ gibt da eine sehr schöne Leitung, weil man sich dann mitreißen lassen kann von denen, von der guten Laune in der Musik, von den Texten. Und dann ist man nicht so schnell geneigt, irgendwie eine Erklärung finden zu wollen. Und das, finde ich, spendet viel Trost. #00:13:40-0# |
| 31 | I: Ja. Wenn du die Situation vergleichst, wo du durch Musik getröstet wurdest, mit einer anderen Situation, wo du durch eine Person getröstet wurdest. Inwiefern unterscheiden sich die Situationen? #00:13:57-8# |
| 32 | B4: Meinst du damit das Setting? Oder was genau? #00:14:07-3# |
| 33 | I: Ja, das Setting oder vielleicht auch den Zeitpunkt deiner Trostsuche oder wie du das erlebt hast. Also ja. #00:14:14-1# |
| 34 | B4: (...) Ich glaube, wenn man/ Ich glaube, der größte Unterschied ist, dass wenn du nun mal von sich von einer Person trösten lässt, dass sie dich auch in den Arm nehmen kann. Und wenn ich mich von einer Person trösten lasse, dann weint man auch eher. Ich glaube, dann werde ich persönlich auch eher emotional und dann ist man erstmal trauriger, als man vorher gewesen ist, weil man so sehr offen mit der Person ist und dann passiert erstmal das. Also ich glaube erstmal das Gegenteil, also dass man erstmal traurig ist und dass es dabei aber auch ganz wichtig, dass man jemanden hat, der da einen vielleicht manchmal mit durchführt, dass man halt wirklich mal so seinen Gefühlen freien Lauf lässt und dann kann man auch mal den Arm genommen werden und bekommt ein Taschentuch gereicht. Und bei Musik ist es eher genau immer andersrum, dass ich vorher traurig bin und das schon hatte, dass ich das auch ausgedrückt habe, dass ich traurig bin und eben danach dann durch/ Also mit der Musik, so wie so eine, wie so eine Leiter, an der man sich so hoch hangelt, dann wieder glücklicher geworden ist. #00:15:34-9# |
| 35 | I: Und was würdest du sagen, passiert bei Trost auf emotionaler und auf kognitiver Ebene? #00:15:44-2# |
| 36 | B4: (...) Hm (überlegend). Also auf emotionaler Ebene glaube ich bewirkt Trost, ja, den Gefühlswechsel. Und auf kognitiver Ebene. (...) Könnte ich/ Ich finde es schwierig, aber ich finde, Trost hat immer viel auch mit Hoffnung zu tun. Also dass man auf einmal dann doch hoffnungsvoll ist und vertraut, dass alles gut ist am Ende und dass es nicht so schlimm ist. Und deswegen würde ich sagen, dass eben diese Entscheidung, hoffnungsvoll zu sein für die Zukunft, dass das |

| | |
|---|---|
| | ein wichtiges Resultat ist. Und das ist ja eine Entscheidung. Also vielleicht was Kognitives? Hoffentlich. #00:16:39-2# |
| 37 | I: Und würdest du sagen, das passiert immer gleichzeitig? Oder gibt es auch manchmal nur eines von beiden, nur emotional oder nur kognitiv? #00:16:48-9# |
| 38 | B4: Also ich glaube, dass Trost ja auch ein langer Prozess sein kann. Oder auch mit einem Menschen und danach mit Musik oder auch in einer anderen Reihenfolge irgendwie über Wochen auch stattfinden kann. Aber ich glaube am Ende, wenn man wirklich sagt ‚Okay, jetzt ist alles gut, ich bin nicht mehr traurig, wenn ich darüber rede oder mich daran erinnere.' oder wenn ich abends alleine in meinem Bett sitze, dann ist schon beides passiert. Aber ich weiß nicht unbedingt, ob es ganz gleichzeitig passieren muss. Ich glaube, das ist situationsabhängig. Ja. #00:17:31-6# |
| 39 | I: Machen wir einen kleinen Sprung? Wie weit erlebst du deine Beziehung zu Gott als Trostquelle? #00:17:41-1# |
| 40 | B4: (...) Sehr. Also, ich weiß nicht, wie weit das/ Ich glaube, das ist die einzige gute Trostquelle. Aber ich weiß nicht. Auf einer Skala von 1 bis 10. Auf jeden Fall Zehn, ist sehr wichtig. #00:17:59-6# |
| 41 | I: Und ja, wie? Kannst du es vielleicht noch mal mehr beschreiben, wie sich das äußert. Also. In wahrscheinlich ja nicht nur in Musik, aber/. Einfach ein paar Beispiele oder Beschreibung? #00:18:21-9# |
| 42 | B4: Ja, klar. Ich finde. Ich habe mit einer Freundin vor kurzem sehr viel über Enttäuschung gesprochen und ich weiß nicht, wo sie das gelesen hat. Sie hat gesagt, sie hätte das irgendwo gelesen und ich fand es super passend. Da haben wir mehr drüber gesprochen, dass Enttäuschung nur da ist, wo vorher eine Täuschung gewesen ist und die wurde aufgedeckt. Und ich finde es so schön, wenn eben man enttäuscht ist. Also es ist wie so ein Loch da und dann kommt Gott und füllt das und sagt ‚Ja okay, cool, ich weiß, das ist jetzt blöd gelaufen und ich weiß, du bist traurig, aber das ist am Ende dir zum Besten'. Und das halt auch immer wieder bestärkt durch sehr passend auftauchende Bibelstellen oder durchs Gebet oder durch Leute, die er dir zur Seite schickt. Also es fühlt sich finde ich an, als würde dieses Loch, was man hat, so ein bisschen zu, als würde das zugedeckt werden und alles kommt wie so ein Puzzle zusammen nach und nach. Und auch wenn ich jetzt natürlich nicht komplett sagen kann, warum alles passiert ist oder wieso es so gekommen ist, weiß ich, dass es halt am Ende mir zum Guten kommt. Und ich glaube, diese Hoffnung oder diese Erkenntnis, wenn ich die nicht hätte, dann wäre ich sehr oft sehr viel trauriger, auch für eine viel längere Zeit. Und dafür ist es schon wichtig, eine starke und enge Beziehung zum Herrn zu haben, weil/ Ich könnte ja dann auch sein Wispern im Wind gar nicht hören, wenn ich ja vorher, wenn es mir gut ging, nicht immer wieder danach gesucht hätte oder mich immer wieder nach einer Unterhaltung gesehnt hätte. Und jetzt kann man das so raushören aus den ganzen Stimmen, die man in seinem Kopf hat. Jemand, der sagt ‚Hey, es wird alles gut, wir kriegen das schon hin'. Und das ist, Ja, ich finde es dann schön, wenn man eben/ Ich glaube, genau das sagt ja dann auch die/ Also bestärkt dann auch immer wieder die Texte in der Musik und deswegen mag ich die glaube auch so gerne, weil das immer wieder die einfache Botschaft wiederholt und dann kann man sich darauf konzentrieren. #00:20:54-6# |

| | |
|---|---|
| 43 | I: (...) Und würdest du sagen, du erlebst aber manchmal auch nicht-christliche Musik als Trost? Hm. #00:21:05-8# |
| 44 | B4: Ich würde sagen, nicht als Trost, aber manchmal trotzdem als Spiegel. Also ich merke, dass ich oftmals unbewusst dann Musik auswähle, die ich sehr ansprechend fand und dann schlussendlich mal, wenn ich mir den Text genauer anhöre, merke ‚Ey, die macht voll Scheiße und die ist voll kacke eigentlich'. Und ich merke, ich mache aber gerade eigentlich genau dasselbe. Also oftmals ist es mehr wie so ein/ bekommt mehr die Funktion eines Spiegels und verleitet dann eher einem dazu sein Verhalten zu ändern. Also ich habe das Gefühl, die hat eine ganz andere Funktion und christliche Musik hat halt eben so eine aufweckende Funktion, dass man so sagt ‚Ey, vergiss nicht, wer dein Gott ist' und nicht christliche Musik zeigt mir eher so ‚Ey', wenn ich mir das anhöre und merke, ich verhalte mich genauso, dann ist das nur ein Spiegel. Eher. #00:22:09-3# |
| 45 | I: Und inwiefern würdest du sagen, spielt Gott dann darin eine Rolle? #00:22:15-3# |
| 46 | B4: Ja. Also selten habe ich mir die Sachen selber ausgesucht, die ich gehört habe. Also dann höre ich auf Spotify eine Shuffle. Einfach irgendwas, was vorgeschlagen wurde und fand das cool und habe das in eine Playlist reingemacht. Und drei Tage später höre ich es wieder und denke ‚Ey, also was für ein Idiot'. Also die Songs sind auch selten Lieder, die irgendwie super beliebt sind und dann freue ich mich immer, wenn die der Herr mir mal so untergejubelt hat, um sie mir wie ein Spiegel vorzuhalten. #00:22:51-8# |
| 47 | I: Ja. (...) Du hast in deinem Interview. Moment. Angegeben, dass die Musik sehr wenig als Freund wahrnimmst. Also da gab es drei Fragen zu inwiefern du das als Freund erlebst und du hast es relativ niedrig angegeben. Woran machst du fest, dass du das. Also dass du Musik nicht als Freund erlebst? Und würdest du sagen, du erlebst es prinzipiell nicht oder nur manchmal? #00:23:32-9# |
| 48 | B4: Also ich fand bei dem Interview, als ich es gelesen habe, das eine sehr interessante Frage, weil ich mir ein/ Ich habe nicht das Gefühl, dass ich eine stark genuge Beziehung zu der Musik, die ich höre, habe. Also, um halt wirklich sagen zu können, dass das ein Freund ist. Also ich habe das Gefühl, das was ich halt höre, ist halt eher so berieselnd und eine sehr einseitige Beziehung, wenn überhaupt. Und deshalb habe ich halt gesagt ‚Nee, ich kann es mir überhaupt nicht als/', also ich würde selber das halt nie als Freund beschreiben, weil ich das glaube viel zu wenig aktiv mache. Also ich/ Ja, genau deshalb habe ich gesagt ‚Nee, es ist mir kein Freund', aber vielleicht habe ich auch die Frage einfach falsch verstanden, weil Musik macht ja schon coole Dinge und ist mir auch manchmal/ Gibt mir eine helfende Hand hin, aber wir kennen uns nicht so gut, als dass wir Freunde sind. #00:24:49-5# |
| 49 | I: Ja, also die Idee ist so ein bisschen, dass man, dass man die Musik so hört, als ob ein Freund einem das zuspricht und deswegen man die Musik sozusagen als Freund hört. Aber das hört nicht jeder so, insofern, wenn du sagst, dir fehlt da die Beidseitigkeit. Ja. #00:25:14-4# |
| 50 | B4: Nee, also ich stelle mir das nie so vor. Vor allem nicht-christliche Musik stelle ich mir noch weniger so vor. Also nee, gar nicht. #00:25:25-5# |
| 51 | I: Und jetzt bei christlicher Musik würdest du sagen/ Also wie nimmst du das wahr? Ist es einfach ein Text und den kannst du mitsingen oder dir anhören? Oder ist es schon so, als ob? Ich weiß |

| | |
|---|---|
| | nicht. Gott zu dir redet dadurch, oder der Künstler wie ein Freund ist, der mit dir das erzählt oder da auch da nicht. #00:25:46-9# |
| 52 | B4: Hm (überlegend), also auf gar keinen Fall der Künstler. Also ich weiß ja auch selten, welche Künstler da sind. Ich weiß zwar auch in dem Interview müsste man Beispiele angeben und da muss ich extra mein Handy holen und habe mir zum ersten Mal angehört angeschaut, wie die Künstler überhaupt heißen. Aber der Künstler auf gar keinen Fall. Es ist eher so, wie wenn man auf Pinterest oder auf der Bibel App immer so Bibelverse vorgeschlagen bekommt oder irgendwelche Bibelweisheiten und die halt aber nur als Musikform. Also es ist glaube ich schon Gottes Wahrheit und in der spricht er ja auch, und in ihr zeigt er sich auch. In ihr offenbart er sich auch. Aber ich habe ja, ich habe weniger das Gefühl, dass es wirklich ein Künstler ist oder ein direktes Gespräch mit Gott. Also ich würde, nee, ich würde gar nicht sagen, dass es Gespräch mit Gott ist, weil das hat man, das habe ich im Gebet und das ist eher so ein, wie wenn ich einen schönen Bibelvers vorgeschlagen bekomme von Pinterest. #00:27:01-6# |
| 53 | I: Ja. (...) Kannst du benennen, wie lange der Trost angehalten hat, nachdem du dir jetzt die Situation im Auto, das erlebt hast? #00:27:22-0# |
| 54 | B4: Ich würde sagen, danach war ich nicht noch mal traurig. Aber diese erste Euphorie, würde ich sagen, ist immer nur noch so bis zum Ende des Tages, also morgens, als mir wieder der Kaffee gefehlt hat, da war ich nicht mehr so euphorisch. #00:27:43-5# |
| 55 | I: Okay, und würdest du sagen, der Trost hat irgendwie eine Handlungsmotivation ausgelöst, so dass ich dein Verhalten gegenüber dem Trostsuche Auslöser verändert hat? #00:28:05-3# |
| 56 | B4: Ja, auf jeden Fall. Und das liebe ich so daran, wenn man eben nicht Trost sucht bei Menschen, die dir das dann irgendwie erklären wollen oder die die Situation erklären, oder? Am besten finde ich es, wenn man sagt ‚Ja, du hast alles richtig gemacht' und man gar nicht dazu motiviert ist, irgendwas zu ändern oder irgendwie irgendwas zu machen, sondern einfach halt weiter zu machen wie jeden Tag. Aber wenn ich so einen Moment hatte und ich mir so sicher bin, das war auch der Herr, der mir da eben Trost gespendet hat durch die Musik, dann bin ich immer sehr euphorisch, das dann auch weiter zu erzählen und zu sagen ‚Hey Leute, ich habe so eine Einsicht bekommen. Ich habe sowas offen gelegt bekommen' und dann bin ich auch immer sehr handlungsmotiviert, Bibel zu lesen und bekomme dann aber auch/ was ich so liebe ist, wenn der Herr Trost spendet, dann ändert er ja auch immer so ein bisschen die Sicht auf die Dinge und dann ist man auf einmal so hoffnungsvoll, dass das alles zum Guten gekommen ist. Und dann bin ich selten böse auf die Menschen, die vielleicht dazu beigetragen haben, dass ich erstmal traurig gewesen bin. Auch in dieser Situation im Auto, da hatte ich ja Herzschmerz. Und dann war ich auf den, auf den Typen, der den Herzschmerz ausgelöst hat, überhaupt nicht sauer. Also wirklich überhaupt nicht mehr und vorher haben alle gesagt ‚Was für ein Arschloch'. Und danach habe ich dann gesagt ‚Hey Leute, wir brauchen Ihnen wirklich nicht zu beleidigen. Das macht man eigentlich nicht.' #00:29:37-4# |
| 57 | I: (...) Gut und wurde sozusagen dein emotionales Erleben der Situation hat sich dadurch auch langfristig verändert? #00:29:48-3# |
| 58 | B4: Ja, auf jeden Fall. Das liebe ich, wenn man wirklich sich für die Hoffnung entscheidet und der Herr da einen so einen anstupst, dann bleibt das auch. Also ist mir noch nie passiert, dass ich da |

| | |
|---|---|
| | getröstet wurde vom Herrn und danach wieder genauso traurig gewesen bin, sondern das hat immer angehalten und ich liebe das. Das ist so, so wahrhaftig, so schön. #00:30:10-3# |
| 59 | I: Du hast gerade gesagt, ‚wenn man sich für die Hoffnung entscheidet'. Würdest du sozusagen sagen Trost ist eine Hilfe, dahin zu kommen, sich eine Entscheidung zu treffen für Hoffnung oder zum Verharren in dem Selbstmitleid. #00:30:28-0# |
| 60 | B4: Ja, auf jeden Fall. Ja, es ist auf jeden Fall eine Hilfe. Voll schön. #00:30:34-8# |
| 61 | I: Okay. Wenn du dich trostbedürftig fühlst, kannst du sagen. Was machst du intuitiv zuerst? #00:30:45-4# |
| 62 | B4: Keine traurige Musik hören. (...) Und ich probiere, alleine zu sein. Also ich mag das nicht so, wenn ich Trost suche, dann die ganze Zeit im Alltag irgendwie festzuhängen und trotzdem mit Menschen/ mich um andere Sachen kümmern. Und ich entfliehe dann immer so ein bisschen den dem Alltag, dem Stress. Und dann finde ich mich halt alleine wieder in meinem Zimmer oder im Auto oder so. #00:31:20-4# |
| 63 | I: Um was zu tun? #00:31:23-0# |
| 64 | B4: (...) Oftmals. Entweder. Zu/ ins Gebet zu gehen oder die Bibel aufzuschlagen. Aber wenn mir dafür wirklich auch die Überwindung fehlt, dann ist dann doch immer mein erster Schritt, mir fröhliche Lobpreismusik anzumachen. #00:31:48-7# |
| 65 | I: (...) Und hast du schon mal Trost in Musik vergeblich gesucht? #00:31:58-1# |
| 66 | B4: (...) Ja auch. Manchmal will man sich so selber austricksen. Und dann sucht man sich extra die Songs aus, von denen man glaubt, die werden jetzt perfekt in meine Situation reinpassen. Und dann war es Quatsch. Da ist nichts passiert. Wenn ich aber auf Shuffle drücke und so dem Herrn überlasse, welcher Song als nächstes kommt, dann klappt es eher. Also da habe ich wirklich gemerkt, wenn ich mir so eine Warteschlange mache, wo ich das selber entscheide, was mich jetzt trösten soll, da passiert nichts. #00:32:44-4# |
| 67 | I: Und wie hast du dir das erklärt? #00:32:47-1# |
| 68 | B4: Na, dass ich die Situation, dass ich halt die Oberhand behalten wollte. Und wenn ich eben auf Shuffle drücke, dann kann ich dem Herrn die Oberhand geben. Und dann eben tröstet er mich mit dem, was er glaubt, was er ja besser weiß als ich, was ich jetzt brauche, gerade was mich tröstet. Und ich denke immer nur ‚Ja, das würde mich jetzt trösten.' Und er kennt mich aber viel besser. Ja. #00:33:14-6# |
| 69 | I: Würdest du sagen, es gibt nur eine Art von Trost? Oder gibt es mehrere? Kann man das irgendwie aufteilen? #00:33:27-9# |
| 70 | B4: (...) Also ich glaube, der Trost, der jemanden dazu bringt, wirklich vielleicht auch den Leuten zu vergeben, die das ausgelöst haben, dass es einem schlecht geht und wirklich die Entscheidung bekräftigen, hoffnungsvoll zu sein und wirklich dich dazu bringen, eben total |

| | |
|---|---|
| | euphorisch und handlungsbereit zu sein. Ich glaube, das ist der eine Trost. Aber bis man dahin kommt, kann man ja Trost auf verschiedene Weisen erleben. Ist ja ein Prozess, und da will ich eigentlich niemandem sagen ‚Ey, das war jetzt kein Trost, was du erlebt hast'. Ich glaube, wenn wir am Ende alle zu diesem Ziel gekommen sind, dann ist alles, was dahin passiert ist, super gesegnet und auch natürlich Trost für die Situation und für die Person. #00:34:25-8# |
| 71 | I: Also du hast jetzt erzählt von Situationen, wo ich durch andere verletzt wurde. Wenn du jetzt aber eine Situation hast, wie zum Beispiel Verlust, also jemand ist gestorben, dann hast du ja nicht unbedingt jemanden etwas zu vergeben, sondern du bist sehr traurig über den Verlust. Würdest du sagen, da braucht es trotz/ also trotzdem ein Prozess? Bis man sich für Hoffnung entscheidet. Oder würdest du sagen, da ist es was anderes? Was dann? #00:34:57-1# |
| 72 | B4: Ich glaube, es ist trotzdem ein Prozess, wo man sich für Hoffnung entscheidet. Weil ich glaube, jedes Mal, wenn wir eben vom Herrn so ein bisschen in die Wüste geleitet werden oder uns da wiederfinden, dann müssen wir uns ja immer wieder aufs Neue dafür entscheiden, dass wir trotzdem weiter nachfolgen wollen und trotzdem ihm vertrauen wollen. Und ich glaube/. Oder ich bin mir eigentlich sogar sehr sicher, wenn ich daran zurückdenke, wie das war, als bei mir in der Familie es zu einem Trauerfall kam, da war es auch ein Prozess, wo ich mich dann eben wieder für die Hoffnung entschieden habe. #00:35:41-0# |
| 73 | I: (...) Von meiner Seite aus war es das an Fragen. Aber gibt es noch etwas, worüber wir nicht gesprochen haben? Was dir im Zusammenhang von Musik und Trost wichtig wäre zu erwähnen? #00:35:57-7# |
| 74 | B4: (...) Nein, ich glaube nicht. #00:36:03-9# |
| 75 | I: Okay. Dann stoppe ich mal die Aufnahme. #00:36:09-1# |
| 76 | I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled. |
| 77 | B4: "After heartbreak or illness of my father. I beliefe that just Jesus can give solace" Wanting to do something good For myself. Just enjoying Musik. To get inspired |
| 78 | I: Could you define what solace is to you? |
| 79 | B4: Arms of Jesus |
| 80 | I: How would you explain it to yourself why you were consoled? |
| 81 | B4: the lyrics „Give me Jesus and you can have all this world". God comforting me. |

| | |
|---|---|
| 82 | I: What do you know about the band? |
| 83 | B4: Most of the time I do Not know anything about the Artist |