Interview_B5

1	I: Zu Beginn eine Frage noch zum Datenschutz. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:11-9#
2	B5: Ja. Okay. #00:00:16-7#
3	I: Dann starten wir mit der ersten Frage. Wie muss die Musik sein, um dich trösten zu können? #00:00:27-0#
4	B5: (...) Eine offene Frage. Ich würde sagen, dass es also einmal schon eine Musik sein muss jetzt von der Rhythmik oder Melodie. Ich bin jetzt musikalisch nicht so der Fachmann, aber das ist eine beruhigende Wirkung hat, also jetzt nicht irgendwelche aggressive Musik, sondern eben genau die einen mehr zur Ruhe führt. Gleichzeitig darf es schon auch ein bisschen was Beschwingtes sein, sage ich mal. Also das ist jetzt nicht nur irgendwie/ Oder andersrum gesagt, dass es schon auch noch mal neuen Lebensmut gibt. Und jetzt nicht nur irgendwie völlig zur Beruhigung, auch wenn es auch ein Teil ist, aber gleichzeitig auch, sage ich mal, ein bisschen Schwung, Mut gibt, so von der dem Stil her. Tatsächlich ist dann aber auch inhaltlich wichtig, dass mir da eben auch ermutigende biblische Wahrheiten zugesprochen werden. Und wo ich, ja wo irgendwie auch das transportiert wird, diese Hoffnung, dieser Trost, den wir in Gott haben, dass er bei uns ist, das ist nicht auf meine Leistungen ankommt. (...) So war es. Ja. Jetzt auch weil du in dem Umfragebogen war es dann auch nach den Liedern gefragt und da habe ich ein paar aufgeschrieben. Aber dann habe ich auch festgestellt, dass das sehr, sehr vielfältig sein kann. Verschiedene Lieder. Und genau das waren ja auch ein paar Beispielbands genannt, sag ich mal, und wo ich dann dachte ‚Okay, da die meisten hätte ich jetzt gar nichts damit verbunden.' Aber jetzt zum Beispiel bei Casting Crowns. Auch oft ist dieses „Ja, du bist gehalten, du bist bei mir" bei dem Who am I oder East to West oder so was. Genau, wo es auch teilweise um meine, meine Persönlichkeit, meine Fehler, mein Angenommensein geht. Oder auch bei Mercy Me. Greater is he the one in you than the one in the world. So? Genau. Gerade bei dem letzten Lied, das auch so ein Beispiel für so ein beschwingtes Lied, was einem irgendwie so eine ermutigende Wahrheit zuspricht, aber gleichzeitig ja auch beschwingt ist und Mut macht so! #00:03:48-7#
5	I: (...) Und wie musst du selbst drauf sein, um Trost empfangen zu können? #00:04:01-0#
6	B5: (...) Ja. Ich frage also. Ja, ich stelle das schon manchmal fest. Es würden jetzt vielleicht gerade in Momenten, wenn eine Person mich trösten will, das manchmal gar nicht so funktioniert, weil ich vielleicht auch selber erst mal ja zur Ruhe kommen muss oder Sachen auch für mich verarbeitet werden muss, wo es nicht so direkt der Trost reinkommen kann. Wenn ich jetzt bei Musik, dann ist es halt schon oft so, dass ich selber das Verlangen spüre ‚Okay, jetzt mache ich mal das und das Lied an' oder so, also dann bin ich meistens schon in dieser Stimmung, sage ich mal. Und ist jetzt nicht so, dass ich merke ‚Okay, da ist jetzt ein Lied, das mich eigentlich tröstet, aber ich bin nicht in der Verfassung, mich trösten zu lassen', weil dafür mache ich halt das Lied an und dann passt es schon. Aber manchmal, wenn ich das jetzt so ein bisschen weiter den Blick oder diese Frage interpretiere, dann habe ich schon manchmal, auch wenn ich mich ärgere oder traurig bin und meine Frau versucht, mich zu trösten, mir was zu sagen, dass ich dann eben merke ‚Okay, irgendwie, da muss ich jetzt erst mal Dampf ablassen oder so, ich muss noch mal eine Runde mich bewegen oder so, bevor ich dann wirklich zur Ruhe kommen kann.' Beziehungsweise manchmal habe ich auch den Eindruck, dass sie dann vielleicht auch nicht ganz versteht, warum ich etwas schlimm finde. Also auch bei anderen Personen hat man ja

	manchmal das dann so, dass die sagen ‚Es ist doch nicht so schlimm und so. Sieh es nicht so!' und dann aber wenn man den Eindruck hat okay, da ist jetzt gar nicht das Bemühen irgendwie herauszufinden warum ist das jetzt für die Person so schlimm? Wo müsste sie da Trost ansetzen? Und da ist dann eben schon auch die Frage 'Okay, was ist die Ursache für die Traurigkeit oder den Schmerz und so?' Und vielleicht ist das dann auch was, wo dann eben unterschiedliche Lieder auch unterschiedlich trösten können, je nachdem, ob es halt eine Trauer über eigenes Versagen ist oder Schmerz ist von außen zugefügt wurde, oder? Ja. #00:06:47-0#
7	I: (...) Und kannst du eine Voraussetzung irgendwie von der Situation benennen? Also wie muss eine Situation aussehen, damit du Trost empfangen kannst? #00:07:01-1#
8	B5: (...) Also da spielt wahrscheinlich schon auch erst mal das dann, wo ich dann erstmal für mich alleine bin in einer ruhigen Situation oder eben auch, dass ich mich draußen in der Natur bewege. Also dass ich irgendwie, wenn es jetzt so eine akute Situation war, wo ich verletzt wurde oder so, dass ich erst mal aus dieser Situation raus muss, ein bisschen weg muss, Ruhe für mich haben, brauch muss und dann, wenn ich nicht mehr so direkt damit konfrontiert bin, dass ich dann den Trost erst empfangen kann, so wo ich mir denke ‚Okay, jetzt bin ich irgendwie jetzt nicht beobachtet oder muss jetzt irgendwie darauf achten, wie ich mich verhalte oder so', sondern jetzt gar nicht alle Tränen und alles rauslassen. Manchmal geht es dann auch, wenn noch irgendwie eine nahe Vertrauensperson dabei ist. Aber das braucht dann meistens ein bisschen. Leichter fällt es mir, wenn ich alleine bin. #00:08:18-3#
9	I: (...) Und würdest du sagen so generell, wenn du zurück denkst, hast du meistens den Trost durch Musik alleine empfangen oder hattest du zusätzlich vor oder nach dem Musikhören noch Trost durch eine Person gesucht? #00:08:41-1#
10	B5: (...) Also akut akut. In der Situation waren meistens nicht so viele Personen beteiligt. Vielleicht im Nachhinein, wenn man es noch mal reflektiert hat. aber jetzt nicht so stark in dem Moment, wo ich jetzt gesagt habe, ich brauche jetzt dringend Trost. Wenn wir jetzt von menschlichen Personen ausgeht, der anderen Seite die Musik. Im besten Fall führt sie mich halt zu Gott hin. Und dass ich dadurch dann auch vom Gebet angeleitet werde und in dem Gespräch dann Trost und finde. #00:09:27-6#
11	I: Wenn du jetzt konkret an eine Situation zurück denkst, weswegen du in Musik Trost gesucht hast, kannst du mich kurz noch mal mit hineinnehmen in diese Situation. Wie der Verlauf deines emotionalen Erlebens war und was in der Situation so passiert ist. #00:09:47-7#
12	B5: (...) Es war eine Situation, wo ich Ja, da hatte ich mich verliebt und da hatte ich dann auch mit der Person gesprochen und sie war sich nicht so sicher und brauchte noch Zeit, das zu entscheiden. Und dann bin ich aber auch fürs erste Studium aufgebrochen. So, und genau das hat dann mehrere Jahre sozusagen gedauert. Ich habe mehr oder weniger gewartet und dann kam aber die Nachricht ‚So, ich muss dir absagen.' Und genau das war es dann auf jeden Fall. So eine Situation, wo ich die Nachricht hatte ich gelesen beim Fußballspielen und. Genau. Und da war ich dann erst mal ‚Okay. Krass, aber kann ich jetzt noch nicht so sozusagen verarbeiten.' Und genau da war dann der Sport vielleicht auch erst mal gut, ein bisschen abgelenkt zu sein. Adrenalin los zu werden und so und dann nachher, als es vorbei war, da hatte ich dann Gelegenheit. Da habe ich einen Spaziergang gemacht, wo ich dann auch früher auch schon häufiger so als Kind war, in einem Wald und mich da hingesetzt. Und da war es dann so, dass die Emotionen dann raus kamen, die Tränen und ich bin schon auch irgendwie gefragt habe ‚Okay, warum Ist das jetzt so?' Und ja, ich habe da so lange gewartet und wieder kaputt gegangen. Also

	dann auch so was, Ja auch Selbstzweifel und Fragen Woran lag das jetzt? Und genau da habe ich dann auch Ja in verschiedene Lieder auch gehört, die dann schon eher ruhige Lieder waren, die dann eher auf die Schiene Beruhigung, Geborgenheit, Mut zusprechen waren und wo ich dann von dem Weinen und Aufgelöstsein so ein bisschen Festigkeit dann auch gewinne dadurch, dass ich irgendwie auch gemerkt habe, Ja, es ist jetzt nicht, dadurch werde ich als Person jetzt nicht abgewertet. Ich habe meinen Wert in Gott und er sieht mich. Ich bin nicht alleine. Auch wenn diese Person jetzt vielleicht nicht ihr Leben mit mir verbringen will. Aber es geht weiter. Gott hat einen Plan für mich und das hat mich dann so Stück für Stück aus diesem Loch rausgeholt, dass ich dann wieder weitergehen konnte. Sicherlich war es dann trotzdem noch das, was jetzt so auf mir drauf lag. Ersten Mal, was ich noch tiefer gehend verarbeiten musste, aber wo ich zumindest schon mal so ein erstes Auffangen erlebt habe Und. (...) Ja erst mal wieder klar denken konnte, sozusagen. Und wusste okay, es geht irgendwie weiter, auch wenn ich nicht genau wusste wie. Ja, und das kam dann auch später noch. Wenn ich, dann habe ich genau noch mit anderen Personen darüber geredet. Ja, und dann? Dann kam noch mal ein bisschen mehr das Verstandesmäßige und das Bearbeiten und das dann auch von Menschen Mut zugesprochen war. Aber das war, würde ich sagen, schon eher der der zweite Schritt dann noch mal. #00:14:07-8#
13	I: (...) Und was würdest du sagen? Was war emotional das, was du als Trost benennen würdest in dieser Situation? Also, was war das Emotionale, was da passiert? #00:14:23-9#
14	B5: (...) Ja, wahrscheinlich war es so wie die Kombination von ‚Okay, ich habe jetzt eine Zeit für mich alleine beziehungsweise mit Gott', die mich aus den Ansprüchen der Welt der Menschen oder irgendwie so auch gut drauf zu sein rausgeholt hat. Kombiniert. (...) Ja mit dieser Musik, die mich auch zur Ruhe gebracht hat. Und also von der Melodie. Dann aber auch die der emotionale Zuspruch. Du bist ein geliebtes Kind Gottes. Du, Gott hat einen Weg für dich. Ich bleibe an Gott dran, auch wenn ich, wenn es nicht so läuft, wie es mir gefällt, dieses dass mir da dieser Zuspruch, diese festen Zusprüche auch eine emotionale Festigkeit gegeben haben, die natürlich ich jetzt noch keinen Beweis davon oder so erlebt habe in dem Moment, dass es jetzt direkt besser war. Aber mir das emotional Zuspruch gegeben hat. (...) Und ich dann vielleicht auch aus/ Mit der Zeit gewinnt man dann ja auch eine gewisse Distanz zu dem Ereignis also. Natürlich war das jetzt noch nicht Tage her, sondern vielleicht nur ein, zwei Stunden. Aber wo dieser erste Schock weg war und mir das dann auch geholfen hat, es aus einer anderen Perspektive zu sehen. (...) Ja. Dann jetzt glaube ich nicht so genau. Sonst. Die das noch beschreiben oder ich bis jetzt zumindest nicht. Genau wie man es beschreiben soll. #00:16:53-0#
15	I: Ja, kannst du benennen, inwiefern sich Trost den du durch Menschen erlebst und Trost, den du in Musik erfährst, unterscheidet? #00:17:03-6#
16	B5: (...)Trost von Menschen im Gegensatz zu Trost in Musik. (...) Ja, also wahrscheinlich ist zumindest bei Musik. (...) Mehr die. (...) Mehr die emotionale, durch Musik ausgelöste, durch die Melodie ausgelöste/ Unterschied also. Und wenn ich dann mit Menschen zusammen bin, die versuchen zu trösten, ist halt schon eher. (...) Also durch Gespräch, durch den Inhalt. Das hat natürlich auch Auswirkungen auf Emotionen, auf die Emotionen halt. Und bei Musik ist halt eher noch, dass auch die Melodien an sich eine beruhigende, tröstende Wirkung haben. (...) Und vielleicht auch noch was ist/ also als zweiter Punkt bei Musik ist ja auch oft in aus der Ich-Perspektive geschrieben. Und man hat dann den Eindruck, dass nicht nur ist okay, mir sagt jetzt von außen jemand versucht jemand zu trösten, sondern es schafft auch irgendwie so ein Gemeinschaftsgefühl. Also da ist noch jemand anderes, der das gleiche durchgemacht hat oder durchmacht und dadurch. Ja irgendwie noch mal der Effekt größer ist, weil man mehr das Gefühl

	habe, wirklich verstanden zu werden. Und vielleicht da ist jemand, der es auch schon durchgestanden hat oder so. Gott, das wären so die zwei Komponenten. #00:19:11-9#
17	I: (...) Und wenn du jetzt Situationen vergleichst, wo du durch Musik beziehungsweise durch eine Person getröstet wurdest. Inwiefern unterscheiden sich solche Situationen? #00:19:27-3#
18	B5: (...) Also bei der Musik ist es dann eher was von der Situation her, wo ich für mich alleine höre irgendwo. (...) Und es ist jetzt nicht so oft, dass ich zusammen mit anderen Trost in Musik höre. Und dann? Das ist vielleicht erst mal so, deswegen auch der erste Impuls, weil das/ Ich für mich alleine meine Gedanken ordnen muss und einen gewissen Abstand gewinnen muss, oder? Also im ersten Trost gewinnen muss, um überhaupt irgendwie auch Sachen formulieren zu können oder in Ruhe betrachten zu können. Und deswegen erst mal der der Griff sozusagen zu der Einsamkeit mit Musik kommt. Und dann? Ja diese. Der zweite Schritt zur Gemeinschaft noch mal mit lebenden Menschen, also mit lebenden Menschen, mit Menschen von Angesicht zu Angesicht das noch mal zu reflektieren. Und dann ist natürlich einerseits hat man durch die/ habe ich durch die Lieder den Eindruck, dass jemand, der es nachvollziehen kann, auch aus der Ich Perspektive erzählt oder so, aber auf der anderen Seite sind natürlich Menschen, die mich kennen, mit denen ich reden kann. Die sorgen dann mehr dafür, dass halt auf meine konkrete Situation noch mal genauer eingegangen werden kann. Hm (bestätigend). #00:21:30-5#
19	I: Und was würdest du sagen, passiert bei Trost auf emotionaler und was auf kognitiver Ebene? #00:21:40-2#
20	B5: Wow. (...) Ja, also ich denke, dass auf emotionaler Ebene. (...) Vielleicht mehr dieses Grundsätzliche zur Ruhe kommen. (...) Und bei der kognitiven Ebene, die dann sozusagen bei mir auch als zweites kommen würde ich dann die Möglichkeit habe, irgendwie konkret über die Situation nachzudenken. Also und dann auch vielleicht mehr zukunftsgewandt zu schauen oder so also die emotionale Ebene da mehr. (...) Gut, einmal oder sowohl von der Musik als auch wenn eine Person mir Trost zuspricht, ich erst mal wieder befähigt werde, sozusagen klar zu denken, mich erst mal an sich ruhig zu machen oder mir ein Selbstbewusstsein zu geben, um dann kognitiv zu überlegen 'Okay, jetzt habe ich aber die Situation, wie gehe ich damit um, wie gehe ich weiter?' und das dann vielleicht auch mehr zu diesem zweiten Schritt gehört, wobei das auch im Gespräch mit Personen stattfinden kann, aber auch, ja, ich für mich mir Gedanken mache, aber das ist wahrscheinlich mehr zukunftsgewandt. Oder zumindest was kann ich aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen? Und das Emotionale mehr in der Situation, in der in diesem Schockmoment selber ist, wo ich einfach nur aufgefangen werden muss, sozusagen. #00:23:52-0#
21	I: (...) Und würdest du sagen, das passiert immer beides gleichzeitig? Oder gibt es manchmal nur einen emotionalen oder nur kognitiven Trost? #00:24:02-0#
22	B5: (...) Hm (überlegend). (...) Es überschneidet sich aber. Denn der emotionale Trost ist dann schon mehr in dieser Phase, wo ich alleine für mich die Musik höre oder mich bewege. Und der kognitive Bereich ist mehr im zweiten Schritt mit anderen Menschen vielleicht. Aber genau es überschneidet sich trotzdem, weil eben in der Musik auch Wahrheiten zu gesprochen werden, die mein Denken, meine Identität ansprechen. Und auch wenn ich mit Menschen rede, die auch die Gemeinschaft auch was Emotionales auslöst. Und da jemand ist, der mich versteht und mir hilft. Aber vielleicht schwerpunktmäßig unterschiedlich. (...) Hm. #00:25:07-5#

23	I: Inwiefern erlebst du deine Beziehung zu Gott als Trostquelle? #00:25:26-1#
24	B5: (...) Ja. Schon stark, würde ich sagen. Das sind vielleicht auch die ersten Erinnerungen, die ich an Musik und Trost habe. Wo ich als Kind auch immer mal wieder, aber da war ich vier/ Oder andersrum Ich bin das jüngste von vier Kindern und durch meine Geschwister, aber auch dadurch, dass wir in der Nachbarschaft tendenziell ältere Kinder hatten, war ich schon viel auch mit diesen älteren Kindern befreundet. Aber manchmal hatte ich schon den Eindruck 'Okay, ich gehöre da doch nicht so hundertprozentig dazu' und habe mich dann vielleicht auch so ein bisschen von Situationen ausgeschlossen gefühlt. Und dann aber gerade durch Kinderlieder. (...) Immer auf Gott zu vertrauen, oder „Gott hört dein Gebet“, dass ich die dann auch auswendig kannte und mir dann auch zumindest zum Teil auswendig kannte und mir die dann vorsummen singen konnte und mich das dann auch auf Gott verwiesen hat und ich dadurch dann auch Gottes Zuspruch erlebt habe. Einmal durch die Lieder, die ich halt kannte, aber dann auch gerade wahrscheinlich als eine älter wurde, selber auch die Bibel immer besser kennenlernte, mir dann Bibelstellen eingefallen sind und dann auch mit darüber gebetet habe, Gott um Hilfe gebeten habe, um Trost. Ihm aber auch vielleicht gedankt habe für das, was er mir zuspricht. Also da dann auch die Beziehung zu Gott mir Festigkeit gegeben hat, weil das, was war, was feststand. Egal wie meine Lebenssituation oder die Umgebung gerade ist. (...) Hm (bestätigend). #00:28:00-6#
25	I: Und was würdest du sagen? Wie beeinflusst deine Beziehung zu Gott dein Musikerleben? #00:28:09-4#
26	B5: (...) Ja. Also wahrscheinlich sorgt das schon auch noch mal dafür, dass ich wissen darf, irgendwie okay da ist/ (...) Es steckt auch mehr dahinter. Vielleicht ist das/ (...) Wobei ich jetzt. Ich hätte auch ab und zu mal in bestimmten Themen auch nicht-christliche Musik, wo ich so ein bisschen Trost gewinnen konnte, Wo. (...) Aber vielleicht ist trotzdem so, dass gerade wenn es auch biblische Aussagen waren, die dann in der Musik waren, dass ich wissen durfte ,Okay, da steckt wirklich eine Person hinter und die spricht mir das zu und es ist nicht nur etwas, was halt jetzt daher gesungen wird oder was jetzt so eine leere Aussage ist, sondern ja eine Person, die mir das zuspricht und die mich liebt‘ #00:29:37-8#
27	I: (...) Also sozusagen, dass wenn du die christlichen Lieder hörst, das wahrnimmst als ein Gott spricht dir das zu oder da ist mehr Wahrheit dahinter, weil du um Gott weißt. #00:30:00-6#
28	B5: Ja, ja, genau das ist da/. Das auf jeden Fall mit Gott verbinde. Und dann auch danach. Ja nicht, dass dann auch zum Gespräch mit ihm wiederum animiert. #00:30:18-6#
29	I: Und du hast gerade gesagt, du erlebst nicht christliche Musik auch manchmal als Trost, was sozusagen? Inwiefern spielt Gott darin dann eine Rolle? #00:30:30-4#
30	B5: (...) Das waren jetzt nicht so viele Lieder und wahrscheinlich wird da die Beziehung oder dass Gott da nicht so eine große Rolle spielt. Das ist dann eher so zu. (...) Ja man sich schon irgendwie auch verstanden fühlt von dem Sänger oder so, aber das, dass ich das dann gar nicht mit Gott verbinde. #00:31:19-8#
31	I: Im Fragebogen gab es drei Fragen dazu, inwiefern man Musik erlebt. Als ob das ein Freund wäre, der die Sachen zu einem spricht. Und du hattest mittelmäßig das angegeben. Also mal so,

	mal so beziehungsweise nicht so stark ausgeprägt. Also Musik als Freund hörst oder nicht als Freund hörst, also. #00:31:49-6#
32	B5: Ja. (...) Jetzt müssen wir überlegen, warum ich das angekreuzt habe, wie ich das meinte, weil ich habe ja schon gesagt, dass ich einerseits schon irgendwie auch dann das als Zuspruch von außen erfahre oder vielleicht auch von Gott. Vielleicht geht das in die Richtung, dass die Musiker an sich jetzt nicht, also ich sehe nicht, die jetzt nicht als Freunde empfinde. (...) Und da dann vielleicht schon eine gewisse Distanz ist, weil man sich nicht persönlich kennt. Auf der anderen Seite es trotzdem persönlicher wird, weil sie einen trotzdem zu verstehen scheinen. Wenn Sie das/ Dieses Paradox da drin. Und gleichzeitig ist es. (...) Ich überlege gerade, ob ich sagen kann, der/ Also, dass die Musik an sich mich schon auch auf die Aussagen Gottes hinweist. (...) Aber ich sie vielleicht trotzdem nicht direkt als Gottesaussagen auffassen, sondern eher so ein Wegweiser daraufhin ist. (...) Mal überlegen. (...) Ja, das glaube ich so, dass es mich schon auf Gottes Aussage hinweist. Aber ich sehe es nicht direkt als Gottes Aussagen aufnehmen. #00:34:04-5#
33	I: Das heißt, wenn du jetzt christliche Musik mit christlichen Texten hörst, würdest du das jetzt nicht als Gottes Reden zu dir wahrnehmen, sondern eher generelle Aussagen über Glauben oder über Gott. #00:34:24-5#
34	B5: (...) Zumindest von der Tendenz her, ja. Also es ist zumindest nicht so rein Gott spricht jetzt zu mir. Vielleicht. Aber es hängt wahrscheinlich dann auch wieder vom Lied ab, also aus welcher Perspektive es geschrieben ist und was jetzt genau der Inhalt ist. Ob es dann mehr so eine persönliche Erzählung aus der Ich-Perspektive ist oder ob es mehr aus der dritten Perspektive biblische Wahrheiten zugesprochen werden. #00:35:13-0#
35	I: Ja. Und wenn sie in der dritten Perspektive ist, können/ Also wäre es dann eher so, dass du es als Freund wahrnimmst, oder? Dann bei christlicher Musik nimmst du das/. #00:35:25-0#
36	B5: Auf jeden Fall stärker. #00:35:27-9#
37	I: Ja, okay. (...) Was würdest du sagen? Welche Rolle spielt beim Hören des Textes jetzt der Künstler? #00:35:45-1#
38	B5: (...) Hm (überlegend). (...) Ja die Persönlichkeit, oder? Dann, also ein bisschen beschäftige ich mich manchmal mit den Künstlern, aber das ist jetzt auch nicht so stark, dass ich jetzt genau wüsste, was die machen oder was die für eine Lebensgeschichte haben oder so. Von daher ist es, glaube ich nicht so sehr, dass ich das so stark persönlich auf sie beziehe. Gut, in manchen Einzelfällen habe ich dann schon auch Hintergrundinformationen, die Leadsänger von seiner Familie oder so mit seiner Kindheit und dann fällt mir das schon manchmal auch ein, sozusagen als Hintergrundinformation. (...) Aber es ist jetzt nicht so präsent in der ganzen Sache. (...) Manchmal ist es vielleicht dann auch eher so der allgemeine Aspekt, sozusagen dieses Bewusstsein. Okay, dass jetzt ein Künstler jetzt auch wirklich erfolgreich ist, der große Touren fährt und der aber auch so ja traurige Erlebnisse hat, irgendwie am Boden zerstört sein kann oder so? (...) Und genau das glaube ich vor allem bei dem Lied Even If von Mercy Me, wo das hat auch so verbunden wird, ist irgendwie leicht zu singen. Alles wird gut, wenn man auf der Bühne steht und die Scheinwerfer leuchten und so, aber was ist, wenn es jetzt nicht so läuft und da, das ist für mich dann auch noch mal tröstend bestärkend, dass ich diese Verbindung habe. Okay, von das ist jetzt eine Person, wo man denken könnte irgendwie okay, die ist erfolgreich, aber dann

	merkt okay, auch die hat ihre Trauerzeiten und kann davon singen. Dass dann vielleicht noch mal der stärkste Effekt. Aber ist jetzt auch nicht so durchdringend. #00:38:23-0#
39	I: Und wenn du jetzt zum Beispiel an die Situation mit dem Herzschmerz denkst und du hast dann Lieder gehört. Kannst du benennen, über was du nachgedacht hast? Also hast du über den Liedtext nachgedacht oder über deinen Herzschmerz oder hast/ Also hast du gar nicht nachgedacht, sozusagen. #00:38:48-1#
40	B5: Trotzdem. (...) Also die Frage war dann schon auch ‚Okay, warum jetzt wieder eine Absage? Also so ähnliche Situationen hatte ich auch häufiger und warum klappt das nicht. Es liegt an mir, was mache ich falsch oder bin ich wieder schlecht vorgegangen?' Dass es so ein gewisses Selbstvorwürfe-Gedankenkarussell ist. Auch wenn es keine stringenten Gedanken waren, ich durchdenke jetzt etwas geordnet. Es war dann eher so verschiedene Gedanken, die aufgeploppt sind, die einen traurig mich traurig gemacht haben. (...) Und dann wahrscheinlich schon eher so ein emotionaler Zuspruch war und weniger das kognitive Durchdenken der Texte, sondern eher ‚Okay, ich nehme jetzt einfach diese Zusage für mich in Anspruch oder wahr, ohne jetzt noch mal die Aussage im Kleinen zu analysieren, sondern sie einfach auf mich wirken zu lassen.' #00:40:18-8#
41	I: (...) Und würdest du sagen, dein erlebter Trost hat eine Handlungsmotivation mit sich gebracht in Bezug auf/. #00:40:34-1#
42	B5: (...) Es war nicht so, dass ich für eine konkrete Handlung dann Motivation hatte. Aber es ist schon so, dass im ersten Moment war okay, ich muss jetzt erst mal aus der Situation, aus meinem Leben in Anführungsstrichen raus. Mich zurückziehen. Zur Ruhe kommen. Dann die Musik gehört und das dann sozusagen allgemein die Motivation da war okay, jetzt kann es weitergehen. Jetzt habe ich wieder Lebenskraft, das in Angriff zu nehmen, was halt ansteht. Auch wenn es jetzt nicht war die Musik veranlasst mich jetzt dazu XY zu tun oder so. #00:41:45-0#
43	I: (...) Und würdest du sagen, dein emotionales Erleben der Situation hat sich langfristig verändert durch diese eine Situation, wo du Musik hört hast? #00:42:00-1#
44	B5: (...) Hm (überlegend). Also ich würde jetzt nicht sagen, dass/ Ich könne nicht konkret sagen das hat sich in der Situation verändert und dass es jetzt wirkt immer noch nach. Aber ich würde schon sagen, dass ein Mensch ja auch viel unbewusst langfristig geprägt wird und dass ich schon so diese Erfahrungen habe, dass der Zuspruch der Musik, der mir dann vielleicht auch einfällt, wenn ich jetzt nicht in so einer Extremsituation bin, die mir vielleicht schon auch darüber hinaus meine Identität in Gott stärkt. Auch wenn ich jetzt nicht sagen könnte ‚Dieses oder jenes war eine neue Erkenntnis für mich' oder so. Aber manche Sachen schleichen sich ja auch im Herzen, in der Handlungsweise, in der Denkweise ein, wenn man sie mehrfach oder immer wieder hört und sich vorsummen kann oder so. #00:43:21-6#
45	I: (...) Wenn du dich jetzt trostbedürftig fühlst, was machst du intuitiv zuerst? #00:43:32-9#
46	B5: (...) Ich würde dann entweder zum Gebet oder zu Musik gehen. Wobei ich/ Bei Musik kann es einmal das reine Hören sein oder auch, dass ich selber ein bisschen Musik mache. Auch wenn ich da jetzt kein Profi bin, also nicht irgendeine Gruppe anleiten könnte, aber jetzt mit Gitarre und Klavier kann ich schon paar Lieder anspielen und das dann auch noch mal einen Effekt, auf den ich dann je nach Situation zurückgreifen würde, wenn ich die Gelegenheit habe, wenn die

	Instrumente und Liederbücher griffbereit sind. Vielleicht war es auch in den letzten Zwei, drei Jahren mehr, dass ich dann selber Musik gemacht habe. Und davor wäre es wahrscheinlich eher gewesen, dass ich mir Musik angehört hätte. (...) Neben dem Gebet. #00:44:44-2#
47	I: Hm (bestätigend). Hast du schon mal Trost in Musik vergeblich gesucht? #00:44:54-7#
48	B5: (...) Kann ich mich jetzt nicht daran erinnern. (...) Wenn ja, ist die Wirkung sicherlich unterschiedlich stark, aber so Wirkung, dass Ich dann erstmal beruhigt war. (...) Das habe ich immer. (...) Dass zumindest die Musik/ Manchmal bin ich auch in einer lethargischen Stimmung und spiel dann auch ein Lied, wo ich dann wo es vielleicht um Nachfolge geht oder so und wo ich dann auch merke, wo ich Unzulänglichkeiten habe. Was dann (...) Im ersten Moment vielleicht die Stimmung sogar erst mal verschlechtert und mich dann aber ins Gebet bringt. Auf der anderen Seite habe ich wahrscheinlich aber auch dieses Lied nicht in erster Linie gespielt, um Trost dann in dem Moment zu bekommen. So ein bisschen meine lethargische Stimmung rauszulassen. Ich weiß nicht, ob man das so gut trennen kann, aber von daher kann es schon sein, dass ich jetzt nicht durch Lieder immer getröstet werde, dass sie mich vielleicht dann auch erst mal je nach Inhalt und Form auch Gebet dann bringen, wenn jetzt halt der Inhalt vielleicht auch gerade eher herausfordernd ist, als Zuspruch gebend. #00:46:56-2#
49	I: Hm (bestätigend). Wie würdest du dir das erklären, dass es dann nicht immer hilft? Oder tröstet? #00:47:05-8#
50	B5: (...) Ich vermute, es ist dann schon einen großen Teil der Texte (...) eben auch nicht immer in erster Linie zum Trost ausgelegt ist, oder? Vielleicht sogar auch. (...) Da eher herausfordernd ist. Wobei ich die Lieder also nicht direkt auswählen würde, wenn ich sage, jetzt brauche ich wirklich Trost. Das ist dann eher so ein lethargisches Mittelding. Es gibt auch so ein Lied von Werner Hofmann Für Verzweifelte. Und das ist eine interessante Mischung, weil da traurige Lebensgeschichten aufgeführt werden. Und auch wenn es mir an sich gut geht und ich das aber spiele, dass ich dann traurig werde und gleichzeitig aber auch der Trost in Jesus besungen wird. Also das ist dann eine interessante Mischung, weil ich dann erst mal traurig werde, aber dann trotzdem irgendwie so in der Traurigkeit einen gewissen Trost und Halt finde. Auch wenn danach die Traurigkeit nicht vollkommen weg ist. So. #00:48:41-0#
51	I: (...) Von meiner Seite aus wäre es das tatsächlich schon mit Fragen. Gibt es noch etwas, worüber wir nicht gesprochen haben? Was dir im Zusammenhang von Musik und Trost wichtig wäre zu erwähnen? #00:49:01-8#
52	B5: (...) Vielleicht ein Punkt, wo ich ja jetzt auch viel von Zusprüchen Gottes geredet habe und da den Fokus darauf gelegt habe. Manchmal ist es auch in einem Lied so diese Aufforderung. Mir ist auch der Name von dem Lied von Casting Crowns wieder eingefallen 'Praise you in the storm'. Also diese Selbstaufforderung, ich werde Gott trotzdem preisen. Und das ist eben bei dem 'Even If' von MercyMe auch so. 'Okay, auch wenn es jetzt nicht so rosig aussieht. Gott ist mein Herr und ihm will ich folgen.' Also dass auch so ein Selbstbestärkungseffekt auch bei dem Trost eine Rolle spielt. Vielleicht noch eine Ergänzung. Ja. #00:50:16-3#
53	I: (...) Gut. Vielen Dank. Dann stoppe ich mal die Aufnahme. #00:50:23-6#

54	I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled.
55	B5: One time I was so overwhelmed by my faults and weak following of Christ that I began to cry. So I started to listen to Christian music and also played some songs myself. self questioning. difficult relationships
56	I: Could you define what solace is to you?
57	B5: Feeling free, comforted, there is someone who understands and gives you hope. You don't have to know or care for everything yourself.
58	I: How would you explain it to yourself why you were consoled?
59	B5: the lyrics, especially „So you thought you had to keep this up All the work that you do So we think that you're good And you can't believe it's not enough All the walls you built up Are just glass on the outside [Pre-Chorus] So let 'em fall down There's freedom waiting in the sound When you let your walls fall to the ground“. God, Showing me his grace.
60	I: What do you know about the band?
61	B5: Not much, there is no real impact of this. But generally speaking I like to learn personal things about artists so I can relate better.