Interview_B3

1	I: Okay, gut. Also mal zum Datenschutz. Stimmst du zu, dass deine Daten für Forschungszwecke gespeichert und verarbeitet werden und anonymisiert veröffentlicht werden können? #00:00:11-7#
2	B3: Ja. #00:00:13-1#
3	I: Ja, sehr gut. Dann werde ich mal starten. Ich habe 18 Fragen. Manche sind optional. Gucken wir, wie sich das Interview ergibt. Dauert zwischen einer Dreiviertelstunde und Stunde. Okay. Also, wie muss Musik sein, um dich zu trösten? #00:01:13-5#
4	B3: Den Anfang habe ich leider nicht verstanden. Wie muss. Oder wie hieß das? #00:01:21-6#
5	(unv. wegen instabiler Verbindung bis #00:03:07-2#)
6	I: Wie muss Musik sein, um dich zu trösten? #00:03:10-3#
7	B3: (...) Hm (überlegend). Schwierige Frage. Wie muss Musik sein? Das hängt von der Situation ab. Also einmal ist es auch durchaus eine unterschiedliche Art von Musik, je nach je nach Situation, würde ich sagen. Generell ist es jetzt keine große wilde Rockmusik oder sowas. Die höre ich auch. Ja, aber nicht in so einer Situation. #00:03:47-1#
8	I: (...) Und kannst du Elemente der Musik benennen, die dir besonders auffallen oder dich bewegen in so einer Situation? #00:03:58-9#
9	B3: (...) Musikalische Elemente und musikalische Elemente. Ja. (...) Was genau? Also, es ist nicht unbedingt Text. Ich höre mich jetzt gerade doppelt. (...) Es ist nicht unbedingt normal. Jetzt ist er auch wieder weg. (...) Es ist also nicht unbedingt der Text, oder? Es ist schon zum Teil auch nur die Musik. Also die Instrumente, die Töne, die gespielt werden. Also zum Teil ist es auch dann mal der der Text also mit Gesang, aber nicht ausschließlich. #00:05:02-8#
10	I: (...) Nennen, wie du drauf sein musst, um Trost zu empfangen? #00:05:16-4#
11	B3: (...) Der erste Teil war wieder verschwunden. #00:05:21-7#
12	I: (...) Wie musst du drauf sein, Trost zu empfangen? #00:05:30-5#
13	B3: (...) Oh. (...) Wie kann man das sagen? Ich muss mich darauf einlassen. Und ich muss mich darauf einlassen können. Das heißt. (...) Also ich gehe dann oft spazieren und habe Kopfhörer auf. Und bin wenig abgelenkt, sage ich mal, wenn es irgendwie viel Trubel ist oder in/ Hm (überlegend), ja eher für mich alleine sein. Also weniger in einer Gruppe oder weniger mit viel drumherum. Also ich kann es nicht nebenbei hören, da damit es mich anrührt, sondern ich muss mich darauf einlassen. Ich muss mich darauf fokussieren und nicht groß abgelenkt sein. (...) Dann wurde das? #00:06:40-8#

14	I: Ja. Also, ich würde sagen, das war Beschreibung der Situation, aber. Ja. Also, du willst also vielleicht ein bisschen dieses drauf sein, sozusagen. Du brauchst einen Fokus. #00:06:55-2#
15	B3: (...) Hallo? Hm (frustriert). (...) Ich habe leider nur die Hälfte verstanden. #00:07:11-2#
16	I: Ja. Weiß auch nicht. Tut mir leid. Also würdest du sagen, vor allem ein Fokus auf die Musik, der hilft? #00:07:26-3#
17	B3: (...) Wie kann man das sagen? Ich würde sagen es ist nicht immer nur die Musik, es ist auch die Musik. Aber es ist auch ein Ausrichten. Es ist für mich auch ein Gebet, ein Fokussieren auf Gott, was mir da hilft. Und dazu hilft mir die Musik. Die bringt mich in diese Situation, mich auszurichten. (...) Das ist jetzt nicht so der Fokus auf die Musik, sondern die Musik hilft mir, mich auszurichten. #00:08:25-9#
18	I: (...) Würdest du sagen, du hast ja schon den Trost, eher allein durch Musik beziehungsweise Gebet oder auch durch eine Person gesucht dann vor oder nach dem Musikhören? #00:08:52-3#
19	B3: (...) Und den letzten Satz bitte noch mal! #00:08:57-1#
20	I: Hast du den durch Musik allein empfangen oder hast du zusätzlich vor oder nach dem Musik hören noch Trost durch eine Person gesucht? #00:09:10-3#
21	B3: (...) In dem Fall dann nur durch die Musik oder die durch das, was die Musik in mir auslöst. Keine Person. #00:09:27-4#
22	I: Und würdest du sagen, das gab es öfter also oder würdest du sagen, eigentlich ist es in Kombination mit Menschen sonst. #00:09:39-7#
23	B3: (...) Also öfter im Sinne, dass ich das öfter erlebt habe, oder? #00:09:49-5#
24	I: Ja, also, das es nur durch. Du auch Trost empfängst? Oder ist es sonst eigentlich immer Musik? Aber auch in so einem Zeitpunkt davor oder danach mit Menschen? #00:10:03-3#
25	B3: (...) Boah! (...) Hm (überlegend). Da müsste ich jetzt mal konkrete Situationen noch mal bedenken. Ich würde sagen, es ist mal so, mal so, manchmal ist es nur die Musik und manchmal ist es auch dann. Ja, das ist ja immer situationsbedingt, wie man, wenn man da reinkommt oder bin nur ich betroffen? Sind auch andere betroffen? Ja, das hängt davon ab, wer/ Als zum Beispiel meine Eltern gestorben sind, also nicht gleichzeitig, sondern diese Situation. Da waren auch meine Geschwister betroffen und waren da und da hat man immer so einen Austausch oder ein. Sind mehrere, die davon betroffen sind, sage ich mal. Da sieht es noch mal anders aus, als wenn es jetzt nur um mich geht, oder? Um meine individuelle Situation. #00:11:17-3#
26	I: (...) Du hast in dem Fragebogen auch kurz angerissen einzelne Situationen. (...) Trost gesucht hast. Kannst du noch mal Situation mich mit hineinnehmen, um deinen emotionalen Verlauf zu beschreiben? Also wie hat der sich verändert während. Und was ist das, was du da als Trost beschreibst? #00:11:54-2#

27	B3: (...) Hm (überlegend). (...) Welche hatte ich denn da geschrieben? Ich weiß es gar nicht mehr. Also, ich habe eine Situation. #00:12:12-0#
28	I: Ist egal. Kannst du irgendeine nehmen. #00:12:15-9#
29	B3: Ja. (...) Also eine Situation ist mir da immer sehr präsent, weil das Erlebnis da auch sehr tiefgehend war für mich. Wir waren auf einer Konferenz, so eine christliche Konferenz. Und da gibt es halt immer sehr viele Sprecher und sehr viel Programm und so weiter. Und ja, mir ging es da nicht sehr gut. Ziemlich niedergeschlagen, ausgepowert schon in Richtung Burnout, würde ich sagen. Und es hat mich da wenig angesprochen von den Worten und von den Ansprachen und so weiter. Das hat mich alles nicht berührt und nicht abgeholt oder getröstet auch in der Situation. (...) Und es gab dann einen Nachmittag, da wurde gesagt, es soll nur Musik gemacht werden von den Musikern. Die sollen aber nichts singen, also keinen Text, keine Worte in dem Sinne. Die können zwar Töne machen und Stimmen, ja Töne singen, aber ansonsten nur mit den Instrumenten Musik machen. Und die sollen bewusst nichts, keinen Text, keine Worte formulieren. Und das hat mich in dieser Situation interessanterweise, das hat mich so abgeholt und zu mir gesprochen, wie keines dieser Ansprachen und tollen Vorträge und so weiter. Das hat mich angerührt und getröstet, hat auch Gott zu mir gesprochen und mir klar gemacht, dass er mich trägt, dass er mich hält und. Das war sehr eindrücklich, weil es eben nicht/ Das war nicht vom Verstand her. Nicht vom Intellekt her was zu verstehen und irgendein Thema zu analysieren und zu verstehen eben. Sondern da hat mich die Musik angerührt. Und auch. (...) Geöffnet, würde ich sagen, dass ich wieder hören kann und auch was Gott zu mir sagt. Und da, wo ich vorher Worte, wo die nicht mehr hingekommen sind. Das hat Musik geschaffen oder Musik, wie sagt man, bewirkt, dass ich da wieder offen war. (...) Genau so viel dazu, denke ich. Also Ja. (...) Also da hat mich die Musik wirklich so, so bewegt, angerührt, geöffnet. Ich glaube auch, dass das was Spezielles ist, was Musik tun kann. Ja, uns auf einer Ebene anrühren, ansprechen, die jetzt nicht mit Worten oder Text oder irgendwelchen schlauen, schlauen Aussagen uns berührt, sondern da wird etwas angerührt und geöffnet und. Ja. Was angesprochen. Was jetzt nicht unbedingt durch viele Worte oder durch mein logisches Verstehen oder durch meinen Verstand angehört wird. Und ich glaube, das ist die Stärke der Musik und was auch in einem Lobpreis oder in einem christlichen Kontext. Ich glaube, dass Gott das auch nutzt. Diese Fähigkeiten und diese Möglichkeiten der Musik, um uns anzusprechen, um uns aufzubauen, um uns zu trösten. #00:16:39-1#
30	I: (...) Hm (überlegend). Inwiefern, würdest du sagen, unterscheidet sich Trost, den du durch Menschen erfährst zu Trost, den du in und durch Musik erfährst? #00:16:55-8#
31	B3: (...) Unterscheidet sich der? Unterschied? (...) Ich meine Trost ist Trost. Ja. (...) Vielleicht der Punkt, den ich gerade angesprochen habe, dass Musik uns anrühren kann an Punkten, wo vielleicht andere Menschen oder ein Gespräch nicht hinkommt. Ja, ohne dass das eine besser ist oder schlechter ist. Das ist einfach situationsbedingt ist das eine hilfreicher und anderen Situation das andere, würde ich sagen. #00:17:46-9#
32	I: Ja und wenn Situationen vergleichst, wo du durch Musik oder durch eine Person getröstet wurdest, kannst du da feststellen, dass sich solche Situationen irgendwo unterscheiden? #00:18:02-4#
33	B3: (...) Also unterscheiden tun die sich sicherlich. Erstmal ist man nicht alleine bei Musik, da brauche ich niemand anderes. Da bin ich für mich, kann ich für mich sein. Es geht natürlich auch in einem Umfeld, da was weiß ich/ Man hat einen Gottesdienst oder was und hat da Musik und

	wenn man sich darauf einlassen kann, ist man jetzt nicht unbedingt alleine, aber es ist immer doch eher eine persönliche Erfahrung und ein persönliches Öffnen, dass man sich darauf einlässt. In dem Gespräch ist es immer gezielt ein Einlassen auf die andere Person. Das würde ich sagen, ist schon ein Unterschied. (...) Ja. Wenn ich jetzt, also wenn ich für mich die Musik so suche, dass ich da Trost suche oder die Musik mich anrührt, geht das auch eher für mich. Da brauche ich niemand anderes dazu. #00:19:34-7#
34	I: (...) Und würdest du sagen aber so der Zeitpunkt der Suche ist da auch unterschiedlich oder ist es gleich? Also wenn etwas passiert weswegen du Trost suchst oder Trost möchtest. Ist es genauso schnell bei Menschen wie bei Musik. Keine Ahnung. #00:20:02-0#
35	B3: (...) Kann man das so sagen? Ich weiß es nicht. Ja. Ich denke, es kommt immer sehr auf die Situation an. Kann ich nicht sagen. Ehrlich gesagt. #00:20:26-4#
36	I: Okay. Ja. Was würdest du sagen? Was passiert auf emotionaler und oder auf kognitiver Ebene bei Trost? #00:20:39-5#
37	B3: (...) Was passiert? (...) Wie kann man das sagen? Also emotionale Ebene, dass man/ (...) Ja, ich fühle mich dann aufgefangen. Ich fühle mich verstanden. (...) Ich fühle mich getröstet. Kognitiv. (...) Ja. (...) Kann man das so sagen? Ja. (...) Es ist ja immer ein Zusammenspiel, das/ Ich weiß nicht, ob man das so trennen kann. Es ist auch ein Verstehen von Zusagen, von Zusammenhängen. Also es ist durchaus auch dann sehr viel im Kopf, also vom kognitiven Verstehen her oder Sachen auch anzunehmen ohne Gefühle, sage ich mal, aber es ist. Trost ist dann wahrscheinlich auch beides. Und für Trost gehören für mich Gefühle schon auch sehr stark dazu. Aber es geht dann weiter. Es geht dann auch über einen über das Gefühle hinaus. Dann auch ein Verstehen, ein Annehmen von dem. Also für mich jetzt im Glauben heißt es auch ich nehme diese, für mich sind das Wahrheiten, die dann zählen und die dann wichtig werden, die dann auch herzunehmen und darauf sich zu verlassen. Das ist ja auch eine Kopfsache, eine kognitive Sache. (...) Die aber schon Hand in Hand gehen, auch mit den Gefühlen in der Situation. #00:22:59-9#
38	I: (...) Und würdest du sagen aber das geht immer gleichzeitig oder auch nur einen emotionalen oder nur einen kognitiven Trost? #00:23:11-7#
39	B3: (...) Also es geht nicht immer gleichzeitig. Also die Situation, die ich vorhin beschrieben habe, war es zum Beispiel ja, das war jetzt diese ganzen Wahrheiten auch oder diese ganzen Vorträge, es waren ja alles gute Sachen, das war ja nichts Falsches, was die gesagt haben. Das ging aber überhaupt nicht an mich. Also es ist nicht immer gleichzeitig. Manchmal, dann sprechen die Sachen einen an und man sagt ‚Ja, stimmt das so? So ist es ja. Darauf verlasse ich mich.‘ Oder wenn einem jemand was zusagt, oder. (...) Ja was darlegt, wie die Zusammenhänge sind und so weiter, aber das ist nicht. Das gehört nicht immer zusammen. Wenn es die Frage beantwortet. #00:24:11-3#
40	I: Ja. Jetzt machen wir einen kleinen Sprung. Wie weit erlebst du deine Beziehung mit Gott als Trostquelle? #00:24:25-8#
41	B3: (...) Wie weit? das ist schon. (...) Letztlich ist das meine Trostquelle. (...) Aber die Musik, die führt mich dahin, um das zu erleben, um das mich da zu öffnen, mich darauf einzulassen. (...) Es gibt auch ich sag mal, ich nenne es mal weltliche Musik, die mich anrührt, ja oft auf einer

	Gefühlsebene. Das führt nicht automatisch zu einem Trost oder zu einer Zuversicht, die ich daraus gewinnen kann. Für mich ist das sehr stark verknüpft mit Ausrichtung auf Gott. Und letztlich ist er derjenige, der mir den Trost gibt durch seine Zusagen. Aber die Musik ist für mich ein Schlüssel. Die Musik öffnet was in mir, auf emotionaler Ebene, auf Herzensebene, was letztlich auch meinen Kopf öffnet, das anzunehmen oder das zu erkennen. Also durchaus öffnet da die Musik auch eine kognitive Ebene, um Dinge zu begreifen. #00:26:02-7#
42	I: (...) Und würdest du sagen, das ist auch also Musik, das um Trost zu empfangen von Gott? Aber würdest du auch sagen, deine Beziehung beeinflusst dein Musikerleben? #00:26:21-8#
43	B3: (...) Meine Beziehung zu Gott beeinflusst mein Musikerleben. War das die Frage? Ja, schon sehr. (...) Nicht ausschließlich. Also ich höre auch jetzt nicht nur christliche Musik und kann mich da sehr dran freuen an irgendwelchen anderen musikalischen Sachen. (...) Aber wenn es darum geht, ich suche Halt, Trost. Ich will mich ausrichten. Ich will mich fokussieren. Da ist es schon sehr eng an die Beziehung zu Gott geknüpft. #00:27:20-4#
44	I: Hm (bestätigend). (...) Du hast angegeben, Musik als Freund zu erleben. Also, da waren drei Fragen dazu. Ähm. Und dein Wert ist da mittelhoch Also so durchschnittlich vier von fünf oder so angegeben. Wie muss Musik sein, damit du als Freund erlebst? #00:27:50-6#
45	B3: Als Freund. (...) War das als Freund? Habe ich das richtig verstanden? #00:28:01-6#
46	I: Genau. Dass du Musik als. Also, als ob das ein Freund wäre, der dir das gerade sagt, oder? #00:28:10-9#
47	B3: (...) Wie muss die Musik sein? Weiß ich nicht so recht, was ich da sagen soll. Also. #00:28:25-7#
48	I: (...) Wo würdest du sagen, du erlebst jede Musik als Freund oder nur bei bestimmten? #00:28:34-3#
49	B3: Nein. Okay. So, in diese Richtung. Genau. Also die Musik. Ich meine, wie kann man sagen, muss ich merken, dass sie von Herzen kommt? Wenn man das so sagen kann. Muss echt sein. Authentisch. (...) Ja nicht jede Musik bewirkt etwas in mir oder bewirkt Trost also. Und wie gesagt, hängt auch immer von der Situation ab, in der man ist. Aber, also erstmal muss es mir gefallen. Also musikalisch ja. Wenn das irgendwie was wenn/ Es muss jetzt nicht groß komplizierte Musik sein oder so kann auch ganz einfach gestrickt sein. Aber ja, es gibt auch Sachen, die sind dann so. Was weiß ich, wenn einer mit einer Gitarre irgendwas schrubbt. Ja, das rührt mich jetzt nicht unbedingt an Ja. (...) Wobei es nicht heißt, dass es immer perfekt sein muss. (...) Ich weiß nicht. Beantwortet das die Frage, oder? #00:29:59-8#
50	I: Ja, schon so ein bisschen. Ich würde noch mal nachhaken in dem von so musikalisch, Also. Du hast gesagt, es muss authentisch sein. Meintest du damit textlich oder eher für das musikalische Spiel? #00:30:24-2#
51	B3: (...) Ich denke beides. (...) Also für mich gibt es auch Musik, also nur gespielte Musik, die authentisch ist. Ja, wo ich merke, dass die Person oder die die Personen, die das spielen, die leben das. Die gehen da voll auf. Die sind ganz dabei. (...) Und zum anderen gibt es auch Text,

	wo man merkt ‚Okay, das ist wirklich was, das können die Leute nachvollziehen, das kommt von Herzen. Das ist jetzt nicht irgendwie einfach irgendwas dahingespielt.‘ Also ich war zum Beispiel mal auf einem Konzert. Ich weiß nicht, ob du die kennst. Resurrection Band. Die gab es vor einigen Jahrzehnten. War so eine, ja so eine Rockband oder schon Heavy Metal Band, hat man fast gesagt heutzutage. (...) Und war nicht unbedingt meine Musik, aber die Art und Weise, wie sie das gespielt haben und von was sie gesungen haben, das war einfach authentisch, kann man sagen. Die haben. (...) Neben ihrer Musik, Sachen und Bandsachen haben sie zum Beispiel in Armenvierteln gearbeitet und haben (...) Programme gemacht, wo sie Kleider besorgt haben für die Armen, oder (...) In Zeiten wo sie essen verteilt haben und so weiter und das Ganze, ihr Leben, was sie da investiert haben, das hat man auch in der Musik gespürt. Und das meine ich mit authentisch. Und da weiß ich noch, da waren andere Bands auf, das war so ein Festival, die haben auch Lieder gespielt und dann haben sie, aber das war eher so, die haben halt, das haben sie irgendwo gehört und haben sie gespielt. Ja, aber das war jetzt nicht so, nicht echt und nicht so aus dem Leben wirklich. Ja, und die anderen, die haben auch ihre Musik, auch ihre Art, wie sie die Musik rübergebracht haben. Das hat so zu ihrem Lebensstil gepasst. Das hört sich anders an, als wenn jetzt irgendwie was dahin gespielt oder nachgespielt ist. Ja. #00:33:03-2#
52	I: (...) Und was würdest du sagen? Welche Rolle spielt für dich beim Hören des Textes der Künstler? Beziehungsweise welche Rolle spielt Gott dabei? Also wenn es ja. #00:33:22-6#
53	B3: (...) Welche Rolle spielt Gott? (...) Hm (überlegend). (...) Schwer zu sagen, was soll man da sagen. (...) Es hängt davon ab. Ist es jetzt also gerade im christlichen Umfeld, wenn es ein ich sag mal, wenn es Lobpreismusik ist, Also was ich zu Gott singe oder was derjenige dann auf Gott ausgerichtet singt, ist es was anderes, als wenn. Ja, wenn es was wieder gibt, was vielleicht Gott umgekehrt auch. Mir oder uns mitteilen will. Also es hängt von der Richtung ab, sozusagen. #00:34:31-8#
54	I: (...) Ja. Wenn du jetzt noch mal zurückdenkst an die Situation oder an eine Situation, wo du Trost erfahren hast durch Musik, was würdest du sagen, Wie hat sich dein Verhalten gegenüber. Dem Auslöser für die Trostsuche verändert nach dem erlebten Trost. #00:35:07-0#
55	B3: (...) Mein Verhalten gegenüber dem Auslöser verstehe ich nicht ganz. #00:35:16-0#
56	I: Also hat der Trost eine Handlungsmotivation bei dir ausgelöst, etwas zu verändern? Oder war dein Verhalten sozusagen gleich geblieben? #00:35:29-1#
57	B3: (...) Boah. Puh. (...) Also kann ich nicht pauschalisieren. Ich denke, das ist mal so, mal so, es hängt immer von der Situation ab. Wenn ich Trost brauche, muss ich nicht unbedingt etwas ändern, sondern das ist dann Trost, der in der Situation, ohne dass ich jetzt mein Leben verändern müsste. Es gibt andere Situationen, wo ich sage ‚Okay, ja, ich muss, ich muss das anders machen.‘ Ja, da bewegt es schon was und löst etwas aus, wo ich dann auch reagieren muss. Aber kann man nicht pauschalisieren, würde ich sagen. (...) Wenn ich das richtig verstanden habe. #00:36:31-1#
58	I: (...) Ja, also so von der Forschung her geht man davon aus, dass Trost einen emotional und emotionsfokussierter Bewältigungsmechanismus ist, den man tendenziell eher anwendet, wenn man den Auslöser als unveränderbar wahrnimmt. Und sozusagen man muss nur damit zurechtkommen, weil man eh nichts ändern kann. Ähm, würdest du sagen, dass kannst du bestätigen, oder? Dementsprechend hättest du jetzt gesagt, es gibt Situationen, da erlebst du

	Trost durch Musik, aber du kannst bis danach motiviert etwas zu ändern und da ist auch was zu ändern. #00:37:22-2#
59	B3: (...) Ja, würde ich schon sagen. (...) Schwierige Frage, oder? #00:37:43-9#
60	I: (...) Ich habe sehr viele Fragen. Die sind alle sehr offen. #00:37:50-7#
61	B3: (...) Es gibt schon Situationen. Wo man dann auch. (...) Es ist die Frage Ist das eine Veränderung, wenn ich zum Beispiel starken Trost erfahre, dass ich mir vornehme Ich suche das öfter. Ich suche das mehr. Ich habe es zu wenig gemacht in letzter Zeit oder so was. Das ist ja auch eine Reaktion auf etwas. Und zwar jetzt. Der Auslöser war aber auch nur in Anführungsstrichen eine tröstliche Erfahrung oder Zuspruch oder Erlebnis auch durch die Musik. Ja. Es führt zu Ermutigung und die Ermutigung führt zu. Ja zu einer Reaktion, Dass man also zum Beispiel einfach nur sagt Ich suche das öfter. Ich suche diese Situation wieder, weil ich merke, es tut mir gut. (...) Ja. Aber ist das jetzt eine Reaktion auf das? Ja wahrscheinlich schon. #00:39:06-4#
62	I: Ja. Um mal bei einem konkreten Beispiel zu bleiben Du hast es eben erzählt von dieser Konferenz. Kannst du dich daran erinnern, wie sich dein emotionales Erleben der Situation langfristig verändert hat oder wie das war? Also hat sich durch das Trost Erleben da was verändert oder bist du sozusagen zurück zum davor gekommen nach einer Zeit? #00:39:38-7#
63	B3: (...) Es hat sich insofern verändert, dass ich gemerkt habe oder auch dann versucht habe, mir selber den Stress zu nehmen. Ich muss etwas begreifen. Ich muss mich anstrengen, um etwas zu finden oder um etwas zu verändern. (...) Ich habe auch selber Musik gemacht, auch im/ Also, ich mache Lobpreismusik. Das heißt, ich leite das an, ja. Und manchmal kommt man in den so einen ja, Zwang, sage ich mal Oh, man muss jetzt, man muss jetzt was liefern, man muss jetzt die Leute irgendwie mitnehmen. Man muss jetzt noch irgendwie einen schlauen Text haben zu irgendwas. Und diese Erfahrung hat mich schon sehr stark geprägt. Zu sagen ‚Nein, darum geht es nicht. Ich muss auch nicht irgendwas Schlaues sagen oder schlaue Ansagen machen, sondern. (...) Auch durch das Spielen der Musik oder auch nur Instrumente zu spielen und das zuzulassen und dem und dem Raum zu geben.‘ Das rührt auch die Leute an oder es kann die Leute anrühren und ich muss mir nicht diesen Stress machen, dass ich irgendwas Schlaues da reinpacken muss. Also in diese Richtung hat sich da viel verändert. Aber auch für mich Ich muss mich nicht anstrengen. Ich muss jetzt nicht die schlauesten Bücher lesen, um irgendwie da wieder wo rauszukommen oder einfach kognitiv etwas begreifen oder auswendig lernen oder was weiß ich, sondern das hat diesen Stress von mir genommen, dass es an meiner Anstrengung liegt. Macht das Sinn? #00:41:39-7#
64	I: (...) Ja, auf jeden Fall. Wenn du dich trostbedürftig fühlst, kannst du sagen Was machst du intuitiv zuerst? #00:41:59-8#
65	B3: (...) Was mache ich intuitiv zuerst. Also spontan hätte ich jetzt gesagt, ich versuche alleine zu sein. (...) Und. (...) Also es fällt mir nicht direkt ein, jetzt direkt Musik zu hören. Aber. Das ist für mich schon eine Hilfe. Entsprechend. Da irgendwie auf eine Ebene zu kommen oder mich da zu öffnen. Wegzuschauen von mir. (...) Also ich suche. Ich versuche, allein zu sein. Und. (...) mich zu fokussieren. Und dazu hilft mir schon die Musik zu einem großen Stück. (...) Das ist das Erste. Das Zweite ist auch/ Es kommt jetzt darauf an welche Situation es ist. Ja, also ich laufe nicht immer weg und versuche allein zu sein, sondern man hat Familie, man hat einen Partner und ein Umfeld, wo ich auch Trost empfange oder durch den Austausch und wenn es, wenn es mehrere

	Leute auch betrifft oder die Situation. Da jetzt nicht nur auf mich bezogen ist, sondern auf andere. Es ist auch sehr hilfreich, sich eben mit diesen Personen zu umgeben. #00:43:51-5#
66	I: (...) Und würdest du sagen Hast du schon einmal Trost in Musik vergeblich gesucht? #00:44:04-7#
67	B3: (...) Och, mit Sicherheit. (...) Kann ich jetzt also. Mir fällt jetzt keine konkrete Situation ein, aber. (...) Ich würde sagen ja, das kann durchaus auch passieren. #00:44:33-1#
68	I: Kann, also kannst du. Wie würdest du dir das erklären? Also, woran liegt das? #00:44:39-2#
69	B3: (...) Falsche Musik. Nicht in, sich nicht darauf einzulassen. Ich glaube, wenn ich mich darauf einlassen kann, kann die Musik das immer bewegen und immer bewirken. Ja. Wenn ich aber nicht zur Ruhe komme innerlich, dann und die Musik, da auch das dann nicht an ansetzen kann, so zu sagen, dann ist es schwierig. Also wenn man zu sehr in Gedanken ist, zu sehr abgelenkt. (...) Dann ist Musik als Trostunterstützung auch nicht immer das einzige Heilmittel, sag ich mal. Ich hatte eine Zeit lang, wo ich keine Musik hören konnte. Ich hatte einen Hörsturz und bin seitdem taub auf einem Ohr. Und ich habe dann fast knapp zwei Jahre habe ich keine Musik gehört, weil das so frustrierend war, nichts zu hören oder nur Schrott zu hören, so zu sagen. Und. Ja, das war extrem schwierig, weil mir das ganze Umfeld Musik ist. Wie gesagt, ich mache auch Musik und für mich bedeutet Musik viel und es gibt mir viel. Auch worüber wir sprechen, Trost der, die das Ausrichten. Ja, dass Dinge angesprochen werden, die die Worte und so weiter oft nicht können. Und das war dann nicht da. Also das war schon ein enormer Verlust in dieser Zeit. Ja. Das war. Jetzt nicht bewusst. Ich mache das nicht mehr, sondern es ging letztlich nicht mehr. Das hat mich zu sehr frustriert, weil ich nur Schrott gehört habe. Und da, wenn es weg ist, dann fällt einem dann auf was, was einem fehlt. Das nur am Rande. Ich weiß jetzt nicht, ob das irgendeine Rolle spielt. Aber nur als Information. #00:47:17-9#
70	I: Ja, aber würdest du sagen, du erlebst seitdem Musik noch mal anders? Oder du hast einfach nur eine größere Wertschätzung dafür? #00:47:28-5#
71	B3: (...) Ich erlebe also, anders erlebe ich es in dem Sinne schon, dass ich nicht mehr so genießen kann. (...) Aber ja letztlich schon eine Wertschätzung, dass man die Musik hat, ja, dass man es nicht selbstverständlich nehmen kann. Ja, das hat sich vielleicht schon verändert. Größere Wertschätzung. Ja. #00:48:10-5#
72	I: (...) Was ich eben sagen wollte, Eine andere, die ich interviewt habe, die hat gesagt, dass sie sagen würde Es gibt verschiedene Arten von Trost. Und du hast gerade am Anfang gesagt, wegen Trostunterschied zu Menschen und Musik. Trost ist Trost. Weiß jetzt nicht, inwiefern ich das gegenüberstellen kann, aber wenn du so nachdenkst, würdest du sagen okay, auch. Also an sich Trost ist Trost. Und das macht jetzt keinen Unterschied, welche Situation oder was für ein Bedürfnis ich habe. Oder war das nur auf den Unterschied Mensch und Musik bezogen? #00:49:06-3#
73	B3: (...) Also es ist natürlich schon sehr unterschiedlich, Ja. Oder auf welcher Ebene man Trost braucht. Ja. (...) Für was brauche ich Trost, ja, habe ich einen Verlust erlebt? Habe ich ein Versagen erlebt? Habe ich. (...) Erlebt, dass mir die Kraft fehlt und die Energie fehlt für etwas. Also die, der Ursprung kann sehr unterschiedlich sein. Und wie es mich anspricht. Einmal. Ja, das kann mich durchaus auf unterschiedlichen Ebenen ansprechen oder mich trösten. Auch das, was

	ich vorhin gesagt habe. Manchmal führt das zu einer Reaktion. Da muss ich auch mich bewegen. Ja, um durch den Trost auch weiterzukommen, um rauszukommen. Vielleicht aus einer Energielosigkeit, oder man ist gehemmt. Doch durch die Erlebnisse, durch Situationen, durch die ich eben den Trost auch brauche. Manchmal reicht es, der Trost einfach. Aus menschlicher Übertragung sage ich mal einfach in den Arm nehmen. Ja, und manchmal muss man losgehen und muss sich dann bewegen in eine Richtung. Und was ich gemeint habe. Trost ist Trost. Also unterm Strich ist es Trost. Ja. Aber die Reaktion oder die, der Ansatz der wo der Trost greift oder wie er zu mir kommt, der ist, der kann sehr vielschichtig und unterschiedlich sein. (...) Kann man das so sagen? (...) Ja. #00:51:22-5#
74	I: Also von meinen Fragen aus war's das. Gibt es aber noch etwas, worüber wir vielleicht nicht gesprochen haben? Was dir im Zusammenhang von Musik und Trost wichtig wäre zu erwähnen. #00:51:38-1#
75	B3: (...) Bestimmt. (...) Aber. (...) Also ein Großteil hatte ich ja schon gesagt, oder einiges schon gesagt. Ich glaube, dass es die Musik, also gerade die christliche Musik. Wo wir die oder die einen zu Gott bringt. Das ist für mich immer das Ziel der, von Lobpreis und Anbetungsmusik zum Beispiel. Dass es uns in die Nähe von Gott bringt. (...) Da, ich glaube, dass es. Also mir ist wichtig, da immer mehr zu verstehen, dass man auch diesen Raum gibt. Also gerade für mich, auch wenn ich Musik mache selbst. Der Musik auch den Raum gibt, sich zu entfalten. Oder das. Letztlich ist es nicht auch nicht nur die Musik, sondern dass Gott sich entfalten kann und die Menschen Gott begegnen, dass er sie anrührt. Und ich glaube, die Musik ist dann ein großer Türöffner und Schlüssel, um uns auf Ebenen anzusprechen, die wir nicht mit kognitivem Nachdenken erreichen oder durch irgendwelche Handlungsaktionen, oder? Ja, die Musik öffnet alle Bereiche, da kommen wir nicht unbedingt anders hin. Und ja, für mich wünsche ich mir da auch fürs Musikmachen das mehr zu entdecken und um dem auch mehr Raum zu geben, dass auch die Leute, die dann zuhören, eventuell sagen Oh ja, da. Da ist mehr als jetzt einfach nur Instrument zuzuhören oder sowas. Ja. (...) Ansonsten habe ich nichts mehr. Ich hoffe. Ich weiß nicht, ob das irgendwie jetzt alles Sinn gemacht hat, was ich da von mir gegeben habe. Hoffe, dass es dir hilft in deiner Studie. #00:54:17-4#
76	I: Please describe some situations and the reasons in which you have listened to christian pop music in order to be consoled.
77	B3: "At a Christian conference with a lot of spoken messages - nothing spoke to me, nothing touched me. Then there was a time of music without any lyrics, only improvisation - this has touched me like no words and God has spoken to me without any words". Loss of a beloved person. Burned out. Bad things happening in the world
78	I: Could you define what solace is to you?
79	B3: I feel carried, protected, can let go everything,
80	I: How would you explain it to yourself why you were consoled?

81	B3: the lyrics especially „Die Ewigkeit ist mein Zuhause“. God, In the face of death he showed me eternity
82	I: What do you know about the band?
83	B3: "Sometimes you know what an Artist went through - then the music and lyrics become even more valuable. In this case before I don't know the artist or background of the song"