



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 09.05.2026 floatend Uhr | Martin Kürble

Musik heilt

"Zeige mir deine Playlist und ich sage dir, wie es dir geht." Klar ist, dass der Tag mit Musik einfach besser anfängt. Ich komme deutlich leichter in Schwung. Und das ist der erste Ansatz der Heilkraft von Musik. Ja, Musik kann heilen. Wie? Indem sie Emotionen verändert. Der Neurowissenschaftler Stefan Kölsch erklärt das so: "Musik beeinflusst unsere Hirnaktivität auf vielfältige Weise, wirkt vor allem auf diejenigen Systeme ein, die unsere Gefühle und Stimmungen steuern." Sie kann beruhigen oder anregen, zu Tränen rühren oder von negativen Gedanken ablenken. Und genau das ist wichtig, denn Dauergrübeln und Dauerstress machen krank. Viele Studien haben gezeigt, dass Menschen durch Musik nicht nur besser gelaunt sind, sie können auch besser mit Krisen und traumatischen Erlebnissen umgehen.

Aber wie kann ich Musik jetzt richtig für mich nutzen? Ganz einfach: Wenn ich mies drauf bin, verstärke ich das nicht mit Musik, die dazu passt. Nee, nee: ich such mir dann bewusst die Musik, die zu der Stimmung passt, in die ich kommen will. Klar – Probleme lösen kann sie nicht. Aber sie kann meine Sicht darauf verändern. Und meinen Körper in Bewegung bringen, was nochmal ein weiterer Schritt raus sein kann aus Gedanken und sogar Schmerzen. Und wer selber Musik macht oder auf Konzerte geht, weiß ohnehin, dass Musik verbindet und aus Einsamkeit und Isolation führt. Warum erzähle ich das heute morgen? Weil ich glaube, dass der liebe Gott will, dass es uns gut geht. Und deshalb hat er uns die Musik in unsere Natur gelegt.

Martin Kürble, Düsseldorf