EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 20.08.2026 floatend Uhr | Philo Siebold

Zeitmaschine

Ich sitze in der Straßenbahn, schaue aus dem Fenster und plötzlich läuft dieser eine Song. Sofort bin ich gedanklich auf dem Festival mit meinen Freunden, spüre die Hitze und schmecke die Dosenravioli.

Es ist faszinierend, wie Musik als eine Art Zeitmaschine funktionieren kann. Ein paar Takte genügen und tief vergrabene Erinnerung leben wieder hell auf. Unser Gehirn verknüpft Töne stark mit Emotionen. Das können wir uns im Alltag zunutze machen. Wenn ich morgens merke, dass ich absolut keine Motivation habe, hilft mir keine To-Do-Liste der Welt, aber meine Lieblings-Playlist kann meine Laune innerhalb von Minuten komplett drehen. Die Musikpsychologie nennt das gezielte Emotionsregulation. Wir sind unseren Gefühlen im Alltagsstress nicht einfach ausgeliefert, wir können sie ein Stück weit selbst steuern, z.B. indem wir den passenden Song anmachen.

Deshalb, mein Tipp für heute: Mach dir ganz bewusst deinen Lieblingssong an, dreh die Lautstärke hoch und lass dich für ein paar Minuten komplett drauf ein!

Quellen: Juslin, P. N. (2019). Musical emotions explained: Unlocking the secrets of musical affect. Oxford University Press.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel