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 | 03.11.2026 floatend Uhr | Daniel Gewand

Gott ist wie Nasenspray

November. Draußen ist es kalt und usselig, drinnen ist die Heizung an und im Bus schniefen ungefähr alle. November ist Erkältungszeit. Auch bei mir steht dann irgendwann wieder eine kleine Flasche Nasenspray auf dem Nachttisch. Tagsüber brauche ich es selten. Aber abends, wenn ich schlafen will, merke ich wie zu meine Nase ist. Und das nervt. Dann ist mein Nasenspray meine Rettung. Einmal sprühen. Kurz warten. Schnufen. Und dann wieder frei atmen und ruhig einschlafen können.
Vielleicht ist Gott ein bisschen wie mein Nasenspray.
Nicht, weil Gott in kleinen Plastikflaschen wohnt. Und auch nicht, weil man ihn in der Apotheke bekommt. Sondern weil Gott oft dann ins Spiel kommt, wenn nichts mehr geht. Wenn meine Gedanken verstopft sind. Wenn ich keinen freien Kopf mehr habe und fühle: So kann ich nicht weitermachen. Dann bete ich und spreche mit meinem Gott. Dadurch verschwinden meine Sorgen nicht und meine Probleme sind nicht sofort gelöst. Aber manchmal entsteht ein freier Raum. Ich kann wieder klarer sehen. Wieder Luft holen, frei atmen und entscheiden. Und ruhiger schlafen kann ich danach meistens auch.
Zu den Risiken und Nebenwirkungen von Nasensprays sagen Apothekerinnen und Ärzte: Nicht zu lange nutzen. Es kann abhängig machen. Und auch das Leben als Christin oder Christ birgt Risiken und Nebenwirkungen: Lies dazu in der Bibel oder spreche mit Christinnen und Christen in deinem Viertel oder mit Menschen der Kirche in deinem Dorf.
Daniel Gewand, Senden