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 WDR 4 | 25.09.2026 08:55 Uhr | Franz Meurer

Tag der Zahngesundheit

Heute ist der Tag der Zahngesundheit. Nun bin ich als Pastor kein Zahnarzt und kann Ihnen keine Tipps zur Zahnpflege geben. Oder vielleicht doch eine kleine Idee.
Als ich darüber nachdachte, wie ich für unsere Kommunionkinder das Beten interessant machen könnte, fielen mir die Sanduhren ein. Ich hatte einige große, ca. 15 Zentimeter hoch, um bei Diskussionen die Zeit zu beschränken, die jede und jeder sprechen kann. Also eine Minute, zwei oder drei. So stellte ich die Sanduhr mit den zwei Minuten auf den Altar und sagte: Nun beten wir alle mal still, bis die Sandkörner durchgelaufen sind. Das fanden die Kinder cool, wie sie sagten. Manchen kam es lang vor, manchen kurz.
Das brachte mich auf die Idee nachzuforschen, ob es nicht billige Sanduhren gibt, um sie den Kindern mitzugeben. Und tatsächlich, unsere Pfarrsekretärin fand im Internet kleine Sanduhren für fünfzig Cent. "Warum sind die den alle bunt in leuchtenden Farben?", fragte ich. "Die sind zum Zähneputzen gedacht. Hiermit messen die Kinder die Zeit, die nötig ist". Das hatte ich noch nie gesehen, denn als Pastor habe ich ja keine Kinder. Die Uhren helfen ganz praktisch, dass die Zeit spielerisch investiert wird für die Zahngesundheit.

Also haben wir eine Menge von den günstigen Sanduhren bestellt. Wie beim Zähneputzen eine Minute für Gott reservieren, oder auch zwei, wenn man die Sanduhr umdreht. Wie beim Zähneputzen an nichts anderes denken, einfach Zeit schenken und Gott für den Tag danken. Nun könnten Sie ja sagen: Du kannst doch einfach mit dem Handy oder einer Uhr die Zeit abmessen. Aber das ist es nicht. Für Kinder ist das Spielerische der Sanduhr interessant. Sie sehen, wie die Zeit verrinnt. Sie machen die Erfahrung: Ich habe Zeit für Gott, er hat Zeit für mich. Wir haben Zeit füreinander. Erstaunlich war, dass nach dem Gottesdienst viele Erwachsene gefragt haben: Kann ich auch eine solche kleine Sanduhr bekommen?
Na klar. Zweimal haben wir nachbestellt, zum Glück ja für kleines Geld.
Papst Leo hat kürzlich geschrieben: "Entscheidend ist nicht, ob wir gläubig sind oder nicht, sondern ob wir auf der Suche nach Gott sind". Ist es nicht das, was die kleine Sanduhr ausdrücken kann: Nimm Dir einmal am Tag zwei Minuten für Dein inneres Leben, für die Dankbarkeit, dass es Dich gibt.
Auch wenn ich kein Zahnarzt bin, konnte ich Ihnen vielleicht doch zwei Tipps geben - einen zur praktischen Zahngesundheit und einen zum seelischen Wohlergehen.