

## **Händewaschen – auch ein Moment zum Umschalten**

**In diesen Zeiten ist häufiges Händewaschen geboten. Hier eine Anregung wie das Händewaschen auch zu einem Moment der Besinnung und des Gebetes werden kann. Dieses einfache bekannte Lied „Meine Hoffnung und meine Freude“ zu singen, dauert etwa 30 Sekunden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt als Hygienemaßnahme zum Schutz vor einer Infektion regelmäßig 20-30 Sekunden mit Seife die Hände zu waschen. Also warum diesen nötigen Moment nicht mit einem kleinen Lied verbinden.**

### **Meine Hoffnung und meine Freude**

Meine Hoffnung und meine Freude,  
meine Stärke, mein Licht,  
Christus, meine Zuversicht,  
auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht,  
auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.

*Gesang aus Taizé, Gotteslob Nr. 365*

Dieses einfache, bekannte Lied aus Taizé kann eine Hilfe sein, um beim Händewaschen die richtige Dauer zu finden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt als Hygienemaßnahme zum Schutz vor einer Infektion regelmäßig 20-30 Sekunden mit Seife die Hände zu waschen. Ungefähr so lange, ziemlich genau 30 Sekunden, dauert es, das Lied „Meine Hoffnung und meine Freude“ zu singen. So kann jedes Händewaschen auch zu einem Moment der Besinnung und des Gebets werden.