

Waschen Sie sich mindestens dreißig Sekunden die Hände...

Ich weiß nicht, wie oft ich diesen Satz in den letzten Wochen gehört und gelesen habe und wie oft so ich beim Händewaschen bis dreißig gezählt habe. Erst dann könne man nämlich sicher sein, dass die Seife alle Viren weggewaschen hat.

Vor einigen Tag nun hat mich eine Kollegin auf eine ganz andere Idee gebracht: Man könnte auch bei jedem Händewaschen das Vaterunser beten. Denn das dauert auch 30 Sekunden...

Die Idee, das Vaterunser zum Zeitabmessen herzunehmen – das gab es im Übrigen schon früher. Ich habe schon in Koch- und Backrezepten so etwas gelesen. Zum Beispiel: *Man rühre die Milch drei Vaterunser lang ein, damit es keine Klumpen gibt. Oder: Man knete den Teig fünf Vaterunser lang, damit er lockerer wird...*

Das Beten des Vaterunsers als Zeitmesser. Mir gefällt das. Und ich finde, es ist auch eine gute Idee, beim Händewaschen das Vaterunser zu beten. Zum einen, weil es von der Medizin empfohlen ist, so lange die Hände zu waschen. Und zum Zweiten beruhigt das Beten – Sie kennen das vielleicht. Und wer betet, der oder die vertraut sich einem anderen an als sich selbst: Gott nämlich. Wer sich hinsetzt und betet, der oder die spricht mit Gott über das, was ihn oder sie bewegt. Wer betet oder meditiert, der oder die spürt dann im besten Falle die Nähe Gottes ganz unmittelbar. Mir geht es jedenfalls so. Und ich fühle mich dann behütet – im Gebet und beim Meditieren. Ich fühle mich beruhigt und behütet vor übermäßiger Sorge und Panik, gerade im Moment. Und ich fühle mich auch behütet vor Einsamkeit und dem Gefühl, niemand ist für mich da. Genau deswegen beten wir als Christinnen und Christen ja auch im Vaterunser „*dein Wille geschehe*“. Eben weil wir uns darauf verlassen, dass Gott will, dass wir Menschen behütet bleiben. Vor nicht allzu langer Zeit hat mir jemand gesagt: Dieses Coronavirus ist jetzt die Strafe Gottes für uns abtrünnige Menschen. Aber genau das stimmt für mich nicht. Gott behütet seine Geschöpfe, darauf vertraue ich fest – zwar nicht immer vor Krankheiten und anderem Ungemach, aber vor Verzweiflung und Panik. Und das können wir im Moment sicher alle gut gebrauchen. Probieren Sie es also auch mal aus – das mit dem Vaterunser beim Händewaschen. Die Hände werden sauber und die Seele ruhiger. *Bleiben Sie behütet und positiv im Denken und Fühlen –*

Ihr Pfarrer Armin Hammes