Kirche im hr

05.05.2020 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Gunnar Bach,
Katholischer Pastoralreferent, Pfarrei Sankt Peter Montabaur

Das Fünf-Finger-Gebet

Seit Beginn der Corona-Krise wasche ich mir viel öfter, bewusster und auch länger die Hände. Die Weltgesundheitsorganisation hat den heutigen 5. Mai zum *„Internationalen Tag der Händehygiene“* erklärt. Warum ausgerechnet heute? Ganz einfach: Die beiden Fünfen im Datum erinnern an die jeweils fünf Finger an meiner rechten und linken Hand. Etwa dreißig Sekunden soll so ein Händewaschvorgang dauern. So lange dauert es auch ungefähr, ein Vater unser zu beten. Es ist verrückt: Vorher habe ich beim Händewaschen nie gebetet. Seit Corona mache ich das öfter.

Beten beim Händewaschen

Aber ich bete beim Händewaschen jetzt nicht nur das Vater unser. Es gibt auch noch ein andres Gebet, das ich jetzt öfter spreche: Das ist das so genannte Fünf-Finger-Gebet. Papst Franziskus hatte schon vor ein paar Jahren die Idee dazu. Wenn ich meine Finger einseife, dann schaue ich dafür jeweils einen Finger an und denke dabei an bestimmte Menschen.

Ein Gebet für jeden Finger

Der Daumen zum Beispiel ist der Finger, der mir am nächsten steht. Wenn ich den Daumen sehe, dann kann ich an Menschen denken, die mir am nächsten

stehen. Papst Franziskus betet: *„Gott, gib den Menschen, die ich liebe, Gesundheit der Seele und des Leibes.“* Dann der Zeigefinger. Wenn ich den anschaue, dann bete ich für die Menschen, die lehren, erziehen und heilen. Ich will sie in Gedanken und im Gebet unterstützen. Papst Franziskus betet: *„Gott begleite diejenigen mit deiner Weisheit, die dazu berufen sind, anderen etwas beizubringen, sie zu begleiten und ihren Körper und ihre Seele zu heilen.“*

Die unser Schicksal in den Händen halten

Sogar zum Mittelfinger gibt’s einen kleinen Gebetssatz. Der hat natürlich nichts mit dem Stinkefinger zu tun. Der Mittelfinger soll als der längste Finger an die Menschen erinnern, die delegieren, wie Staatsoberhäupter, Politikerinnen und Politiker, Unternehmerinnen und Unternehmer und Führungskräfte. Ich bete dann zusammen mit Papst Franziskus: *„Gott, erleuchte diejenigen mit deiner Weisheit, die das Schicksal unserer Länder in den Händen halten.“*

Der du die Welt in deinen Händen hältst

Der Ringfinger ist der schwächste Finger. Er kann mich daran erinnern, für die Schwächsten zu beten, zum Beispiel für Kranke und Sterbende. Papst Franziskus betet: *„Gott, (…) gib deinen Zuspruch all denjenigen, die krank sind, leiden oder die in großer Not sind, lass sie deine Nähe und deinen Trost (…) spüren.“* Zum Schluss dann der kleine Finger: Er erinnert mich daran, wie klein ich selbst bin vor Gott und meinem Mitmenschen. Papst Franziskus betet: *„ Alles, was ich habe, ist dein: Mach daraus, was du für richtig ansiehst. Nur lass mir deine Liebe und deine Gnade zuteil werden, das reicht mir. Amen.“*

Mir gefällt dieses Fünf-Finger-Gebet. Und wenn ich jetzt besonders oft meine Hände wasche, dann bete ich Teile davon immer mal wieder.