

## Händewaschen mithilfe von Taizé

### 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.



Mei-ne Hoffnung und mei-ne Freu-de, mei-ne Stär-ke, mein Licht, Christus,  
mei - ne Zu - ver - sicht, auf dich ver - trau ich und fürcht mich  
nicht, auf dich ver - trau ich und fürcht mich nicht.

T: Taizé nach Jes 12,2, M u. S: Jaques Berthier