**FÜNF FINGER GEBET**

Mit all den Mahnungen, die Hände zu waschen und die Berührung anderer zu vermeiden, sind unsere Hände ganz in den Focus der Aufmerksamkeit geraten. Anstatt unsere Hände nur als eine Quelle von etwas Schlechtem zu betrachten, können wir sie auch als Gebetshilfe benutzen. Lass dir viel Zeit dabei. Nimm dir für jeden Finger so viel Zeit, wie du brauchst.

**Schau auf deinen Daumen!**

Denk an die Menschen, die dir am nächsten sind, deine Familie, deine Freunde, diejenigen, für die du sorgst. Danke Gott für sie und bitte Gott, er möge sie tragen in allem, was sie noch durchstehen müssen.

**Schau auf deinen Zeigefinger!**

Denk an die Menschen, die Verantwortung tragen und sich um andere kümmern: in unserer Kommune, in Krankenhäusern und Altenheimen. Auch an Busfahrer und Verkäuferinnen. Danke Gott für sie und bitte ihn, sie zu bewahren und zu versorgen, so wie sie für andere sorgen.

**Schau auf deinen Mittelfinger!**

Denk an unsere Regierung, an alle, die Entscheidungen treffen müssen in unserm Land und weltweit. Bitte Gott für sie um Weisheit, damit sie kluge Entscheidungen treffen, vor allem für die Schwächsten in unserer Welt.

**Schau auf deinen Ringfinger!**

Denk an die, die im Augenblick kämpfen mit ihrer physischen oder psychischen Gesundheit. Bitte Gott, sie zu stärken und sie gewiss zu machen, dass sie geliebt werden und in seiner Hand gehalten sind. Bitte, dass sie die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

**Schau auf deinen kleinen Finger!**

Denk an dich selbst und was du jetzt am meisten brauchst. Danke Gott für dein Leben und für Gottes Liebe zu dir. Bitte Gott um das, was du jetzt brauchst.

**Vater unser im Himmel …**

*Nach Hayley Cohen,* [*hcohen@churchofscotland.org.uk*](mailto:hcohen@churchofscotland.org.uk)

*St Andrew's - Church of Scotland - Edinburgh Clermiston*