

Herr, unser Gott,

wir suchen Zuflucht bei dir.

Lass uns doch niemals scheitern!

Reiß uns heraus und rette uns in deiner Gerechtigkeit,

wende dein Ohr uns zu und hilf uns!

Sei uns ein sicherer Hort,

zu dem wir allezeit kommen dürfen.

Du hast uns versprochen zu helfen,

denn du bist unser Fels und unsere Burg.

Herr, unser Gott, du bist ja unsere Zuversicht,

unsere Hoffnung von Jugend auf.

Vom Mutterleib an stützen wir uns auf dich,

vom Mutterschoß an bist du unser Beschützer;

dir gilt unser Lobpreis allezeit!

Du hast das Leid der Welt auf dich genommen,

auch heute sind viele vom Leid gezeichnet,

du aber bist unsere starke Zuflucht. – Amen.



„Herr, du Erlöser aller, steh uns bei – heute und alle Tage unseres Lebens.“
(Fastentuch in der Wallfahrtskirche von Maria Trens).

„Herr, guter Gott, wir dürfen mit unseren Befürchtungen und Ängsten zu dir kommen, denn manchmal wissen wir wirklich nicht, wie es mit uns weitergehen soll, wie unser „Morgen“ ausschauen wird. Wir glauben aber an deine Zusage, dass du immer bei uns bist und uns hältst. Im Glauben weitet sich unser Horizont, denn durch die Auferweckung deines Sohnes Jesus Christus ist uns eine unbeschreibliche Hoffnung geschenkt, nämlich die, dass einst alles zum Guten gewendet werden wird, wenn wir auch jetzt manchmal keinen Grund zur Zuversicht sehen können.

Du hast uns eine Zukunft versprochen, die alle Grenzen sprengt und keine Erwartung offenlässt: die endgültige Nähe Gottes, auch über unser irdisches Dasein hinaus. Das erfüllt uns mit Freude und Dankbarkeit, es ermöglicht uns, unser Leben unbefangener und gelöster anzugehen, weil wir eben wissen, dass du uns an der Hand nimmst und uns in unsere Zukunft hinein begleitest.“

Wichtiger Hinweis zum richtigen Händewaschen

Gesamtdauer des Vorgangs: **40-60 Sekunden**

- 0** Hände mit Wasser befeuchten.
- 1** Mit einer ausreichenden Portion Seife die gesamte Oberfläche der Hände bedecken.
- 2** Handflächen gegeneinander reiben.
- 3** Rechte Handfläche mit verschränkten Fingern über linken Handrücken reiben und vice versa.
- 4** Handflächen mit verschränkten Fingern gegeneinander reiben.
- 5** Fingerrücken mit ineinander verhakten Fingern gegen die Fläche der anderen Hand reiben.
- 6** Linken Daumen mit der rechten Hand reiben und vice versa.
- 7** Abgewinkelte Finger der rechten Hand an der linken Handfläche reiben und vice versa.
- 8** Hände sorgfältig unter fließendem Wasser spülen.
- 9** Hände mit einem Einmalhandtuch sorgfältig abtrocknen.
- 10** Wasserhahn unter Verwendung des Handtuchs abdrehen.
- 11** Die Hände sind nun sauber.