

# DIGITALER MORGENIMPULS

Montag, 9. Februar 2026,  
„achtsam leben“: Unsere Hände

In diese Woche fallen gleich zwei medien-  
bezogene Aktionstage, der Safer-Internet-Day und  
der Weltradiotag. Das wichtigste Medium ist aber  
unser Körper. Es gibt eine „Körpersprache“, die  
bewusste und unbewusste Signale versendet. Ein  
Augenblick kann mehr bedeuten als 1000 Worte.  
Andererseits kann ein Blick kalt offenbaren, was  
jemand denkt. Ähnlich ist es mit unseren Händen:

Sie sind unglaublich zärtlich bei den einen. Andere Hände grapschen und schlagen.

Und weil immer noch zu viele Hände grapschen und schlagen, ein paar  
Gegenmomente aus der Schulwelt, wie man Zärtlichkeit lernt.

**Moment 1: Abfrage.** Gelegentlich sehe ich, wie eine Nachbarin die Hand der  
abgefragten Schülerin hält. Das ist mehr als Daumendrücken, „Ich glaub an Dich.“.  
Es ist ein fühlbares „Ich bin bei Dir.“

**Moment 2: Abklatschen unter Buddies.** Da geht es nicht nur um den richtigen Knall  
und die richtige Choreografie der Hände. Ich achte auf den Moment, in dem sich die  
Hände drücken. Wohlgemerkt drücken, nicht quetschen. Und weil Jungs ja oft so  
„männlich und stark“ sind, freue ich mich, wenn die Hände einen kleinen Moment  
länger beieinanderbleiben. Um den geht es!

**Moment 3: Junge Liebe.** Manchmal muss man als Lehrkraft „sehen und doch nicht  
sehen“: Ein junges Paar hält unter dem Tisch Händchen. Das hat meine volle  
Sympathie. Auch ich habe vor langer Zeit eine Zeit lang Oberstufenschulstunden  
nur so überlebt.

Und nun noch ein Beleg, dass wir die Nähe einer Hand bis ins Alter und ins Sterben  
brauchen. Es war einmal im Altenheim. Ich besuchte eine Seniorin, die ich aus der  
Gemeinde schon kannte. „Darf ich Ihre Hand halten? Wir fassen hier doch sonst nur  
Holz an.“ Sie hatte die Weisheit, nach Nähe zu fragen. Tatsächlich habe ich in  
Altenheimen und Krankenhäusern immer wieder Hände gehalten, als Ausdruck,  
„Du bist nicht allein.“ und als Symbol der Hoffnung, dass in den einsamsten  
Momenten des Lebens immer noch Gottes Hand da ist.

(Dr. Hansjörg Biener, Wilhelm Löhe Schule)

