

Michael Schneider

DER ROSENKRANZ - SEINE GESCHICHTE UND THEOLOGIE

(Radio Horeb am 26. Oktober 2011)

Beim Rosenkranz geht es um ein Herzensgebet, welches der Aufforderung der Heiligen Schrift entsprechen möchte, nämlich ohne Unterlaß zu beten. Im christlichen Glauben gibt es eine innere Einheit von Leben und Gebet, von Hinwendung zu Gott und Hinwendung zur Welt. Origenes schreibt hierüber in seiner Schrift über das Gebet: »Nur so können wir das Gebot: 'Betet ohne Unterlaß' als ausführbar verstehen, wenn man das ganze Leben des Frommen ein einziges, zusammenhängendes großes Gebet nennen würde. Ein Teil dieses 'großen Gebetes' ist auch das, was man gewöhnlich 'Gebet' nennt, welches nicht seltener als dreimal täglich verrichtet werden muß.«¹

Um im Gebet die Nähe Gottes zu erfahren, muß der Mensch seinen Lebensalltag vor Gott ordnen.² Für das Alltagsleben im Glauben ist es nicht gleichgültig, wie einer mit seinen Mitmenschen zusammenlebt, ob er sich dem Neid, dem Zorn, der Habsucht überläßt, ob er alles, was ihm auf die Zunge kommt, sagt. Es ist nicht gleichgültig, wie er schläft, wie er ißt, wie er sich erholt. Vor allem gibt es ein Haupthindernis für die geistliche Ordnung des Lebensalltags aus dem Glauben, nämlich die Sünde; sie trennt von Gott und macht den Menschen blind für Gottes Willen und Anruf. Für das Gebet des Rosenkranzes bedeutet dies alles, daß der Beter zunächst sein Leben ordnen muß, bevor er in das Gebet eintritt.

Wer dem Auftrag des Herrn entsprechen möchte, nämlich unablässig zu beten, wird sich nicht nur zu den Gebetszeiten dem Willen Gottes öffnen, sondern sein ganzes Leben und alle Zeiten des Tages Gott weihen. Geht es doch letztlich darum, nicht nur zu beten, sondern selbst Gebet zu werden. Hierzu heißt es bei Jean Lafrance: »Der Christ lebt allzu oft wie ein Automat oder wie ein Schläfer und vergißt dabei sein Herz des Gebets. Er muß sich somit der Taufgnade bewußt werden, in der die Quelle seines Gebets verborgen ist. In diesem Sinne gefällt mir der Ausdruck 'zum Gebet erziehen und formen' nicht besonders. Wir haben keine 'Form zu geben', kein vorgeformtes Modell zu füllen, ebensowenig wie wir eine 'gute Gebetstechnik' zu lehren haben; vielmehr ist es unsere Aufgabe, dem 'Keim des Gebets', der in jedem Getauften (und in jedem Menschen) lebt, die Wachstumsbedingungen zu geben. Gewiß gibt es 'Wege', die andere gegangen sind, und 'Konstanten' in der Pädagogik Gottes uns gegenüber. Und es ist nicht uninteressant, sie zu kennen. Aber man kann nur dann etwas von diesen Wegen und Konstanten wirklich verstehen, sofern man mit ihnen bereits einigen Umgang und Erfahrung hat. Das heißt, daß man das Beten ebensowenig lehren kann wie Freude, Lieben oder Weinen. Das Gebet erwächst aus einem Instinkt, der in uns lebt; er kann nicht erzeugt werden, man hat ihm nur zu folgen. Man muß lernen, das trinitarische Leben in sich sprechen zu lassen...«³

¹ Origenes, De oratione 12,2 (PG 11,451C-D).

² Deswegen unterwerfen die Mönche ihr Leben einer »Regel«.

³ J. Lafrance, Das Herzensgebet. Münsterschwarzach 1988, 14.

Erst dann ist das Gebet keine »Arbeit« mehr, auch keine Verrichtung, die gesondert vollzogen wird: »Jetzt betet der Mensch durch sein Dasein selbst. Von Franz von Assisi oder Seraphim von Sarov sagte man, daß sie nicht Gebete sprachen, sondern Gebet waren. Das ganze Dasein ist zum erfahrbaren Zeichen, zum Sakrament dessen geworden, was die Worte keimhaft enthielten und verhielten. Wenn man eine Blume sieht, denkt man nicht mehr an das Samenkorn. Die Worte des Gebetes sind durch die Erfahrung überholt worden, die Gegenwart Gottes erfüllt alles, und vielleicht werden die Worte eines Tages in der Intensität dieser Gegenwart ganz aufgehoben sein...«⁴

Ein Gebet, das unverbrüchlich mit dem Leben eins ist, kennt keine Unterbrechung; es will unablässig verrichtet werden: »Solange der Entschluß, Jesus zu folgen, beim Menschen nicht vollkommen ist, sondern jeden Tag erneuert werden muß, gibt es keine Garantie der Treue, keine Garantie, ihn nicht zu verraten, auch was die Zeit angeht, die der Mensch regelmäßig in der Meditation ganz für Gott da sein will. Darin bewahrheitet sich unsere Entscheidung ebenso wie die Echtheit unserer Hingabe an ihn. Wir haben die Möglichkeit, Judas zu sein, der sich das Leben nahm, oder Johannes, der an der Brust des Herrn lag, aber es sei uns bewußt, was wir wählen. Die Forderung ist fundamental: Auf diesem Weg geht es nicht darum, hier und da eine Übung nebenbei und zusätzlich zu allem anderen sonst zu machen, wie es uns gerade in den Sinn kommt, sondern um Einsatz und Hingabe unserer Person. Das Jesusgebet ist nicht ein Zusatz zu unserem übrigen Leben, sondern Sinnggebung für alles übrige.«⁵

Das unablässige Herzensgebet läßt sich in verschiedene Übungen abwandeln, von denen einige vorgestellt werden, und zwar vor allem in Verbindung mit dem Rosenkranz, dem »Jesusgebet des Westens«. Eines der ältesten Gebete, welches in der geistlichen Tradition auch des Westens große Bedeutung erhalten hat, ist das sogenannte Jesusgebet selbst: »Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner!«⁶ Es gibt in der Begegnung zwischen Ost und West kein Element des orthodoxen Erbes, das ein solches Interesse gefunden hat wie das Jesusgebet und die »Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers«, in denen die konkreten Erfahrungen mit dieser Gebetsform beschrieben sind. Um dieses Gebet geht es in den folgenden Ausführungen, doch nicht im Sinne einer erneuten Anleitung in die Methodik und Verrichtung dieser Gebetsworte, sondern auf dem Hintergrund der Frage, wie das Jesusgebet konkreter Ausdruck und praktische Einübung gläubiger Existenz ist. Es wird aufzuzeigen sein, wie Jesusgebet und Leben aufs engste zusammenhängen, so daß beide aufeinander aufbauen und sich gegenseitig befruchten und stärken.

⁴ A. und R. Goettmann, In deinem Namen ist mein Leben. Die Erfahrung des Jesusgebets, Freiburg-Basel-Wien 1993, 37.

⁵ Ebd., 43.

⁶ K. Ware schreibt zu der Gebetsformel: »Es gibt jedoch keine streng einheitliche Form. Die Formel kann auch gekürzt werden; wir können sagen: 'Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!' oder 'Herr Jesus!' oder sogar nur 'Jesus!', obwohl diese letzte Form weniger gebräuchlich ist. Andererseits kann man die Formel erweitern, indem man hinzufügt: '... über mich Sünder!'; damit unterstreicht man den Aspekt der Reue. Zuweilen wird das Gedächtnis der Mutter Gottes oder der Heiligen eingefügt. Das einzig wesentliche und unveränderliche Element des Gebetes besteht in dem göttlichen Namen 'Jesus', den man mit hineinnimmt. Es ist jedem Beter freigestellt, durch persönliche Übung die bestimmte Form zu finden, die seinen Bedürfnissen am ehesten entspricht. Die genaue Formel, die man verwendet, kann wohl von Zeit zu Zeit verändert werden; doch sollte dies nicht zu oft geschehen, denn, wie der hl. Gregor vom Sinai warnt, Zweige, die oft umgesetzt werden, treiben keine Wurzeln.« (K. Ware, Hinführung zum Herzensgebet. Freiburg-Basel-Wien 1982, 20f.).

Weil es in der Verrichtung des Jesusgebetes letztlich um einen Lebensstil im Glauben geht, werden in den folgenden Ausführungen vor allem die Grundhaltungen dieses geistlichen Weges bedacht. Zunächst wird das »*Herzensgebet*« als solches vorgestellt, wie es gerne bezeichnet wird (Kapitel I). Die unentwegte Anrufung des Namens Jesu und seiner Mutter sind Ausdruck menschlicher Sehnsucht nach Gott; in diesen Namen findet sich die kürzeste Formel für die Gnade Gottes, der uns »großmütig liebt« (Hos 14,5). Sodann handelt es sich um ein »*unablässiges Beten*« mit dem Herzen, das als solches nicht nur äußerlich verrichtet, sondern innerlich zur fortwährenden Haltung vor Gott werden will. Unter dieser Hinsicht stellt sich die Frage nach dem geschichtlichen Werdegang des Rosenkranzes und den in ihm deutlich werdenden Grundhaltungen dieser Gebetsform (Kapitel II). Gemäß der entsprechenden Grundhaltung kann es zu Abwandlungen des Rosenkranzes kommen (Kapitel III). Abschließend sei nach den Gebetsintentionen des Rosenkranzes gefragt (Kapitel IV).

I. Ein Gebet des Herzens

Gott ist »wie das Feuer eines Schmelzers« (Mal 3,2). Das Feuer seiner Liebe reinigt und schenkt, wo der Weg des Lebens dunkel geworden ist, neues Licht. Heute bedarf es dieses Lichtes um so mehr, da das Wort »Gott« kaum noch lesbar und deutbar ist. Die Kraft des Glaubens scheint gemindert zu sein, denn er hat seinen Sitz im Leben des Menschen von heute verloren.⁷ Ein Glaube aber, der gepredigt und nicht kraftvoll und glaubwürdig gelebt wird, ruft Gottlosigkeit hervor. Deshalb bedarf es solcher Menschen, die sich vom Feuer Gottes erfassen lassen und für andere zum Wegweiser werden - nicht als ihr Diener, sondern als ihr Prophet: Sie verzichten darauf, die Schleppe religiösen Segens nachzuziehen, da sie die Fackel der Hoffnung vorantragen.

Jede Betrachtung zum christlichen Gebet hat mit den Verheißungen zu beginnen, die den Menschen auf den Weg des Lebens aus dem Gebet locken. Christus, der Weg, die Wahrheit und das Leben (Joh 14,6), ist die Erfüllung aller Verheißungen Gottes. Er lehrt nicht bloß die Wahrheit, auch nicht als der Größte aller Lehrenden, vielmehr wäre die Wahrheit, die er gelehrt und gelebt hat, nicht, wenn er sie nicht selbst mit Leben erfüllt hätte. Wer an ihn glaubt, hat sich ihm als dem Ursprung alles Lebens zuzuwenden und sich mit seiner ganzen Existenz, mit Leben, Denken und Fühlen in die Schule des Herrn zu begeben, um von ihm im Empfinden für das Richtige und das Unrichtige alles neu zu lernen: »Denken wir daran: das ganze Schiff fährt falsch. Da hilft es nichts, im Schiff von rechts nach links zu gehen oder für einen Apparat einen anderen einzusetzen; das Ganze muß anders fahren«⁸. Die Augen müssen neu geschaffen, die Ohren neu gebildet, die Gedanken anders ausgerichtet und die Maßstäbe neu bemessen werden. Die hier geforderte Kehrtwendung im Leben geschieht nicht aufgrund eines Stellungsbefehls oder nach Art einer Vorladung

⁷ Synodenpapier »Unsere Hoffnung« II, 3, in: Gemeinsame Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland. Freiburg-Basel-Wien 1976, 101f.; auch G. Greshake, *Erlöst in einer unerlösten Welt?* (Topos TB 170). Mainz 1987, 11f. u.ö.; B. Stoeckle, *Erlöst? Grundkonzept christlichen Daseins*, Stuttgart 1973.

⁸ R. Guardini, *Der Herr*. Würzburg 1951, 346.

oder eines Kommandos, sondern aufgrund der Einladung, die Gott ausspricht. Er selbst ist ein »brennender Gott«⁹. »Von der Schönheit seines Geschöpfes ergriffen«¹⁰, bleibt sein Herz voller Sehnsucht unruhig, bis er ruht - im Leben jedes Menschen, an dem er alle seine Verheißungen erfüllt!

Es ist deutlich geworden, daß das unablässige Beten sich nicht im einfachen Aufsagen von Gebetsworten erschöpft: der Inhalt des Gebetes und die darin zum Ausdruck kommende Haltung und Sehnsucht des Glaubens sind entscheidend.¹¹ Das Gebet entspringt dem Verlangen und Sehnen des Herzens und weniger seinen Worten. Die Worte des Beters und seine mündlichen Gebete, selbst wenn sie lang sind, haben zum Ziel, Gott zu lieben. Dieses Lieben ist kein Sprechen, es sei denn, man spricht, um zu lieben, und spricht so viel, um besser und länger lieben zu können. Dieses Gebetsverständnis findet in der frühen Kirche seinen ersten markanten Ausdruck in der Empfehlung des Stoßgebetes, das häufig während des Tages zu wiederholen ist. Der Kirchenvater Augustinus weist darauf hin, wie gut und notwendig häufige Stoßgebete sind. Seiner Meinung nach dürfen sie aber nicht allzu lang ausgeübt werden, weil sie sonst ermüden¹²; sie sollen eher kurz sein.¹³

Die Praxis der Stoßgebete entspricht nicht gleich dem Jesusgebet, wie es heute in der Kirche des Ostens ausgeübt wird. Für die Wüstenväter des 4. und 5. Jahrhunderts hat die Anrufung des Namens Jesu noch keine besondere Bedeutung. Wohl aber bilden die rhythmisch wiederholten Stoßgebete ein wichtiges formales Element für die spätere Entstehung des Jesusgebetes.¹⁴ »Das Jesusgebet setzt nicht mit dem Namen Jesus an. [...] Den Namen Jesu anrufen bedeutet nicht, *Jesus* zu sagen; es bedeutete dies vor allem nicht für die Gläubigen der ersten Jahrhunderte. Die Rechtgläubigen bekanneten ihren Glauben mit den Worten: Jesus Christus, Jesus Messias, Sohn Gottes, und vor allem *Herr*, ... Die Nichtchristen sagten Jesus, wie sie Sokrates oder Pythagoras sagten.«¹⁵

⁹ Vgl. Mechthild von Magdeburg, *Das fließende Licht der Gottheit* I,17. Einsiedeln 1955, 64: »O brennender Gott in Deiner Sehnsucht! / Ohne Dich kann ich nicht mehr sein.«

¹⁰ Katharina von Siena, *Dialog über die göttliche Vorsehung*, Kap. 167: »Durch das Blut deines eingeborenen Sohnes hast du mich neu geschaffen; daran erkenne ich, von dir erleuchtet, daß du von der Schönheit deines Geschöpfes ergriffen bist.«

¹¹ Sie finden ihren Ausdruck auch in der Gebetsrichtung: Heiden wie Juden gaben dem Brauch, gegen Osten hin zu beten, eine besondere Bedeutung.- Vgl. E. Peterson, *Die geschichtliche Bedeutung der jüdischen Gebetsrichtung*, in: *ThZ* 3 (1947) 1-15.

¹² Augustinus, *Epistolarum classis* III, *Epistola* CXXX (PL 33,501). In seinen *Confessiones* zeigt er, daß nicht nur das Beten zu Gott erhebt, sondern auch das Gespräch (Conf.10,40: PL 32,774).

¹³ Ein wichtiger Gebetsruf ist das Alleluja. Es ist der Gesang des zukünftigen Lebens. Dieser Ruf bestimmt das ganze Leben des Glaubens und umfaßt es in seiner ganzen Tiefe (Augustinus, *Enarr. in psalm. CXLVIII*: PL 37,1938). Nach dem Zeugnis Gregors des Großen hat der heilige Hieronymus Papst Damasus veranlaßt, den Gesang des Alleluja nach dem Beispiel der Kirche von Jerusalem in das Offizium der römischen Kirche einzuführen (Gregor d. Gr., *Epist.* 9,12: PL 77,956).

¹⁴ Ausführlich: C. Wagenaar, *Das Beten der Wüstenmönche. Zur Geschichte des Jesusgebets*, in: *GuL* 59 (1986) 93-103.

¹⁵ I. Hausherr, *Noms du Christ* 27-119, hier: 118; vgl. 186f.263-265. Im NT tritt die »metaphysische« Betrachtungsweise des Namens (als einer von der Person gleichsam abgehobenen Realität) zurück (vgl. W. Heitmüller, *Im Namen Jesu. Eine sprach- und religionsgeschichtliche Untersuchung zum N.T.*, speziell zur christlichen Taufe. Göttingen 1903), auch wenn sich schon bald eine Namen-Jesu-Frömmigkeit nachweisen läßt, z.B. bei Origenes (*Contra Celsum* I,67: PG 11, 786) und Paulinus von Nola (*Carmina* 4 und 5: PL 13,377/8). Für die östliche Spiritualität betont der orthodoxe Theologe Sergej Bulgakow (1871-1944), daß der Name Gottes, wenn er im Gebet angerufen wird, auf quasi sakramentale Weise die Gegenwart Gottes und seine vergöttlichende Macht wirksam werden läßt; Gott wird nicht nur durch den Namen Jesus angerufen, sondern ist in dieser Anrufung schon gegenwärtig (L'Orthodoxie. Paris 1932, 206). - Siehe hierzu die ausführliche Studie von R. Scherschel, *Der Rosenkranz - das Jesusgebet des*

Die beliebtesten Wiederholungsgebete, die damals verrichtet wurden, sind das »Kyrie eleison« und die von Cassian überlieferte Gebetsformel »ad perpetuam Dei memoriam possidendam«, nämlich das »Deus in adiutorium meum intende, Domine, ad adiuvandam me festina«¹⁶; dieses Gebet richtet sich an Christus, der in der Bedrängnis durch den bösen Feind als »Deus« und »Dominus« angerufen wird.¹⁷

Solche Gebetsformeln helfen, in Versuchungen standzuhalten, und sie holen den Geist aus allen Zerstreuungen zurück, lassen ihn zur Ruhe kommen und in der Gegenwart Gottes verweilen. Im Gefolge von Clemens von Alexandrien und Evagrius Pontikos¹⁸ sagt Johannes Cassian hierzu in seinen Ausführungen über die rechte Gebetsverfassung (orationis status): »Drei Dinge sind es, welche den umherschweifenden Geist zum Stehen bringen: Wachen, Betrachten und Beten. Der fortgesetzte und beharrliche Eifer hierin verschafft der Seele eine feste Beständigkeit [...] denn sehr wenig betet der, der nur gewohnt ist, in der Zeit zu beten, in welcher die Knie gebogen sind. Niemals aber betet, wer auch mit gebogenen Knien durch Zerstreuung des Herzens sich vom Gebet abziehen läßt.«¹⁹

Für das unablässige Leben in der Gegenwart Gottes sind nicht einzelne Gebete und bestimmte Aktuierungen und Zeiten entscheidend, es geht um eine Grundverfassung, die zunächst unabhängig von Einzelvollzügen ist, ja diese erst hervorbringt. »Denn wenn unser Geist den Anfang irgendeines Psalmes hergenommen hat, so wird er unvermerkt abgezogen und zu dem Texte irgendeines anderen Schriftteiles ohne sein Wissen und zu seinem Staunen hingeleitet. Und wenn er nun dieses in sich erwägen will und ihn noch nicht vollständig durchgegangen hat, da kommt ihm die Erinnerung einer anderen Stelle und verdrängt die Betrachtung des vorigen Gegenstandes. Von dieser wird er zu einer anderen gezogen, da irgendeine andere Erwägung sich eindrängt, und so wird der Geist immer von Psalm zu Psalm getrieben, springt von dem Text des Evangeliums zu der Lesung des Apostels, wird von dieser wieder zu den Aussprüchen der Propheten gewendet; und von da zu gewissen geistigen Erzählungen geführt, wird er durch das ganze Gebiet der hl. Schriften unstedt hin- und hergeworfen. Nichts kann er mit freiem Willen mehr tun oder behalten, noch etwas zur völligen Erforschung und Beurteilung ans Ende führen, da er die geistigen Bedeutungen nur berührt und kostet, nicht aber vollständig herausbringt und besitzt. Und so wird der immer bewegliche und unruhige Geist selbst zur Zeit des gemeinsamen Gottesdienstes wie berauscht durch Verschiedenes

Westens. Freiburg-Basel-Wien 1979, bes.39f.

¹⁶ O. Heiming zeigt, daß das »Deus in adiutorium« (Ps 69,2) von Benedikt nur den Horen vorausgeht, die nicht psalmodisch, sondern mit einem Hymnus anfangen (Prim, Terz, Sext, Non): O. Heiming, Zum monastischen Offizium von Cassianus bis Kolumbus, in: ALw 7,1 (1961) 92.141.

¹⁷ Das Jesusgebet kam durch die Schriften Cassians viel früher in den Okzident als etwa durch die Erzählungen des russischen Pilgers anderthalb Jahrtausende später. Cassian ist der früheste »Pilger«. Vgl. Victor Codina, El aspecto cristológico en la espiritualidad de Juan Casiano (OCA 175). Rom 1966, 95-100. Seit Benedikt von Nursia ist das »Deus in adiutorium« der Eröffnungsvers am Anfang der Horen des Stundengebetes in der lateinischen Kirche. Wo Cassian als unablässiges Gebet den Psalmvers von 69,2 empfiehlt, rät Tertullian zum Kreuzzeichen: »Bei jedem Schritt und Tritt, bei jedem Eingehen und Ausgehen, beim Anlegen der Kleider und Schuhe, beim Waschen, Essen, Lichtanzünden, Schlafengehen, beim Niedersetzen und welche Tätigkeit wir immer ausüben, drücken wir auf unsere Stirn das kleine (Kreuz-)Zeichen« (Tertullian, Liber de Verona, sc. militis, cap. 3: zit. nach BKV², Bd. 24. Kempten 1915, 237).

¹⁸ I. Hausherr, Noms du Christ, 138f.

¹⁹ Joannes Cassianus, Conl. X 14: zit. nach BKV¹: Johannes Cassianus, Bd. I 599f.

hin- und hergezogen und verrichtet keine Gebetspflicht, wie es sich gehört.«²⁰

Der vor Jahren verstorbene Erzbischof Paul von der Orthodoxen Kirche Finnlands rät in seinem Buch »Unser Glaube«²¹, langsam auf dem Weg des Herzensgebetes voranzuschreiten. Wenn man nicht innerlich bereit ist, sich und sein Leben zu ändern, kann es zu ungunstigen Veränderungen kommen. Die Ausführungen von Erzbischof Paul, der jahrzehntelang Mönch war und noch als Erzbischof wie ein Mönch lebte, faßt Abt Emmanuel Jungclaussen OSB wie folgt zusammen:²²

- *Wenn du betest, vollzieht sich eine persönliche Begegnung mit dem Heiligen Gott.*

Die Haltung der Ehrfurcht ist für den inneren Weg und das geistliche Leben notwendig. Ohne die Haltung der Ehrfurcht gibt es keine religiöse Erfahrung und keine religiöse Erkenntnis. Deshalb ist es erforderlich, den Rosenkranz nicht »nebenher« zu verrichten, sondern ihm die ganze Aufmerksamkeit zuzuwenden. - Zweiter Leitsatz:

- *Um in deinem Gebetsleben voranzukommen, versuche aufrichtig, dein Gewissen in Beziehung zu Gott, zu deinem Nächsten und zu deinem irdischen Besitz ins Reine zu bringen.*

Das Herzensgebet soll uns auf die Dauer mehr und mehr für Gott sensibilisieren, aber auch füreinander und für uns selbst. Die 'Sprache der Kreatur verstehen' heißt, bis ins Letzte sensibel zu werden für alles, was uns umgibt. Die alten Mönche haben in mühsamer Arbeit versucht, all die Schwierigkeiten aufzuzeigen, die einer solchen Sensibilisierung entgegenstehen: vor allem die Laster und Sünden, mit denen man lernen muß umzugehen. So bedarf der Beter des Rosenkranzes eines reinen Herzens, das er vor der Verrichtung zu bereiten hat. Wer sich mit seinen Sünden und in seinen Schwierigkeiten erkennt, dem rät Erzbischof Paul sogleich:

- *Zögere nicht, dich Gott im Gebet zu nähern, wie schlecht du auch zu sein glaubst.*

Dem fügt er trostvoll hinzu:

- *Alle unsere Sünden sind nur wie ein Tropfen im Meer der Liebe Gottes.*

Was dies für das Gebet bedeutet, zeigt sich im folgenden Leitsatz:

- *Beginne dein Gebet jeden Tag so, als ob du das zum ersten Mal tust.*

Also keine Routine! Immer wieder neu das Staunen: Ich darf mit diesem Gebet »Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!« zum lebendigen Gott sprechen! Keiner wird den Rosenkranz beten aus der Meinung, daß er seiner schon kundig sei und sich seiner wie ein Fachmann kenntnisreich bedienen könne. - Erzbischof Paul fährt fort:

²⁰ Joannes Cassianus, Conl. X 13 (BKV¹, Johannes Cassianus Bd.I, 598f.).

²¹ Erzbischof Paul, Unser Glaube. Neuss-Köln 1983.

²² Abt Emmanuel Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet, 70-75.

● *Stimme deinen Geist auf das Gefühl der Gegenwart ein und sprich dein Gebet ohne Eile, indem du jedem Wort Aufmerksamkeit schenkst. Sonst sprichst du dein Gebet in den Wind. Wenn du merkst, daß deine Gedanken eigene Wege gehen, hole sie einfach zu den Worten des Gebetes zurück, ohne aus der Fassung zu geraten.*

Ein tröstliches Wort! Denn manchmal ist man am Anfang wirklich ganz entsetzt, was sich da alles im Kopf bewegt und was einem einfällt! Loslassen und versuchen, sich in Ruhe und ohne jede Hektik wieder den Worten des Rosenkranzes zuzuwenden.

● *Das einzige Gefühl, dem man bewußt im Gebet nachgehen darf, ist das Gefühl der Zerknirschung und der eigenen Unwürdigkeit. Andere Gefühle sind Gnadengaben Gottes, die Er uns nach dem Maß unserer Demut gewährt.*

Die Gefahr ist groß, daß wir auf der Jagd sind, etwas im Gebet des Rosenkranzes zu »erleben«. Es gibt immer wieder Menschen, die ein scheinbar sehr intensives geistliches Leben führen und lange Zeit in der Meditation oder auch im Gebete verbringen, aber noch ganz schrecklich an sich selbst und an Äußerlichkeiten hängen. Der entscheidende Ansatz liegt in der Demut, verstanden als Bereitschaft zu dienen. Der Name Gottes gewinnt erst dann Gewalt über mich und durchdringt bzw. verwandelt mich, wenn ich bereit bin, dem Herrn von ganzem Herzen zu dienen.

● *Hüte dich, dir die Früchte des Gebetes wie Konzentration, innere Bewegung und Tränen als Verdienst anzurechnen! Oft erlaubt uns Gott in Seiner Güte, am Anfang die Süße des Gebetes zu empfinden. Aber dann läßt Er uns allein - scheinbar allein! -, um unseren Glauben zu prüfen und uns zu zeigen, daß wir ohne die Hilfe Seiner Gnade nichts sind.*

Das ist eine Erfahrung, die man immer wieder macht: Am Anfang sind die Menschen ganz begeistert vom Weg der Verinnerlichung, doch dann kommen die Durststrecken, so daß es schließlich heißt: »Das Rosenkranzgebet - das bringt mir nichts mehr! Ich fühle mich schlecht, langweilig und leer!« In diesem Augenblick geben viele auf. Aber die »Wüste« gehört zum inneren Leben dazu und stellt sich meist schon bald ein. Deshalb sagen die alten Starzen, vor allem Seraphim von Sarov, der große russische Starez aus dem Beginn des 19. Jahrhunderts (gest. 1833): Was braucht der Mönch? (Was braucht eigentlich jeder Christ?) Die Antwort wird lauten: Geduld - Geduld - Geduld!

● *Lies täglich ein Kapitel aus der Heiligen Schrift und aus den Schriften der Väter über das Gebet. Das ist wichtig gerade in einer Zeit, in der es an Vorbildern und geistigen Führern fehlt! Schaffe dir eine passende Gebetsordnung, und halte dich an sie wie an einen engen Freund.*

Die Heilige Schrift ist der Führer, und in den Schriften der Heiligen finden wir immer wieder neue Kraft und Anregung. In der Ordnung, die wir uns setzen für unser Leben, finden wir Halt:

● *Halte die Ordnung, und die Ordnung wird dich halten!*

Man darf sich also nicht von Beliebigkeiten oder den eigenen Launen verleiten lassen, denn sonst endet der Weg zu Gott in einer Sackgasse. Freilich sollte man sich nicht krampfhaft einer Ordnung unterwerfen; es darf Ausnahmen geben. Aber es gilt, immer wieder zur Ordnung zurückzukehren

und sie dankbar als Hilfe und Halt anzunehmen. So wird es gut sein, den Rosenkranz nach einer persönlichen »Regel« zu beten, vielleicht immer zu einer festen Zeit oder einem bestimmten Tag.

II. Der Rosenkranz

Nach den Voraussetzungen und Grundhaltungen für das Gebet des Rosenkranzes wollen wir uns nun seinem geschichtlichen Werdegang zuwenden und uns fragen, welche seiner Eigentümlichkeiten dort zutage treten.

Der Rosenkranz ist eine Art »Jesusgebet«. Im 4. und 5. Jahrhundert lautet es: »Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Du bist gesegnet vor allen Frauen, und gesegnet ist die Frucht deines Leibes, denn du hast den Erlöser unserer Seelen geboren.« An das aus den beiden Lukas-Schriftstellen gebildete Ave fügen die Kirchen des Orients seit frühester Zeit die Schlußformel vom Gedächtnis an den Erlöser an. Noch heute findet sich dieses Gebet so in der byzantinischen Liturgie, z.B. am Ende der Sonntagsvesper. Das angehängte Bittgebet ist erst später hinzugefügt worden.

1. Geschichte

Zunächst ist zu betonen, daß das Ave-Maria ein liturgisches Gebet ist. Denn der erste Teil stammt von einer Antiphon am Fest Verkündigung, die auch bei anderen Marienfesten genommen wurde und so eine große Bekanntheit besaß.

Die kostbarste und dauerhafteste Frucht, die aus der marianischen Bewegung des 11. und 12. Jahrhunderts hervorgegangen ist, ist der Rosenkranz, der mit der Lauretanischen Litanei fest verbunden geblieben ist. Mit ihr schöpft er seine Lebenskraft aus dem biblischen Prinzip des Grußes an Maria. Aber es kommt dazu eine zweite Wurzel von ebenfalls biblischem Charakter: Der Rosenkranz ist die marianische Form des Psalters.

Im Lauf der Jahrhunderte wurde mit Zähigkeit am Psalter als dem Gebetbuch schlechthin festgehalten. Doch zugleich wurden vermittelnde Normen notwendig, einerseits, um ihn als christliches Gebet geeignet zu machen, andererseits, um ihn auch bei verschiedenen Voraussetzungen im Gebrauch zu erhalten. Man brachte ihn in responsorische Form, man versah ihn mit verchristlichten Überschriften, man verband ihn mit Psalterkollekten. Man schuf Kurz-Psalterien für Beter in der Welt, die den vollen Psalter nicht leisten konnten und doch auf den Psalter nicht verzichten mochten. Schließlich wurden - da dem Laien, der ja oft nicht lesen gelernt hatte, auch dies nicht zugemutet werden konnte - zunächst in der Praxis der Bußdisziplin Regeln für den Ersatz von Psalmen ausgebildet. Anstelle von 50 Psalmen - die von den Iren entwickelte Einteilung in drei 50er-Gruppen lebt noch immer fort - genügt es, einzelne Psalmen, die man beherrscht, entsprechend öfters zu

sprechen; doch mußten dann noch fünf Vaterunser hinzugefügt oder eingeschaltet werden. Wem auch das nicht möglich war, der setzte für jeden Psalm ein Vaterunser ein. (So konnten in Cluny die Leseunkundigen die 150 Psalmen ersetzen durch 150 Pater noster.).

Die erste Form eines Psalter-Ersatzes war diejenige durch Wiederholung des Vaterunser. Um genau fünfzigmal das Vaterunser zu sprechen, benötigte man ein Zählmittel. Um 1140 wird im Abendland zum erstenmal eine Gebetsschnur erwähnt - im Orient war sie schon länger üblich -, und zwar im Besitz einer Gräfin als *circulus gemmarum*; sie muß also als einfache Zählschnur wohl schon früher bekannt gewesen sein. Daß es sich zunächst und für eine lange Zeit um das Zählen der Vaterunser gehandelt hat, beweist in den verschiedenen Sprachen der Name der Schnur: *Pater noster*, der zum Teil bis heute fortlebt (so heißt der Rosenkranz in Südtirol noch heute »Patter«, in Nordtirol »Noster«). In Paris betrieb die Zunft der *patenotriers* ein gutgehendes Gewerbe, und in London heißt eine alte Straße noch heute *Pater-noster-row*. Die ebenfalls noch heute übliche technische Bezeichnung *Paternoster-Werk* für eine umlaufende Förderanlage bestätigt die Feststellung.

Der Paternoster-Psalter aus 150 oder 50 Vaterunser gebildet, muß also durch Jahrhunderte ein überall geläufiger Begriff gewesen sein. Er wird seit der Mitte des 12. Jahrhunderts ganz allmählich verdrängt durch verschiedene Formen eines marianischen Psalters.

Wie im liturgischen Offizium die Psalmen von Antiphonen umrahmt waren, die an Marienfesten marianischen Charakter annahmen, so begann man um 1130 die gesamten Psalmen des Psalteriums mit marianischen Begleittexten auszustatten, und zwar tritt zu jedem Psalm eine Liedstrophe, die mit einem Gruß an Maria (*Ave, Gaude*) beginnt, und - an ein Wort oder eine Wendung des Psalmes anknüpfend - in immer neuen Variationen Maria preist. Es sind aus dem 12. bis 15. Jahrhundert 14 solcher Marienpsalter bekannt.

Im Laufe des 13. Jahrhunderts tat man einen zweiten Schritt und ersetzte den Psalm öfters durch den »Engel des Herrn«, hielt dabei aber an der Psaltereinteilung in drei 50er-Gruppen fest. Der nächste Schritt bestand darin, daß Gruß-Psalter von 150 Strophen gedichtet wurden, die nicht mehr die Beziehung zu den Psalmen suchten, aber je mit einem *Ave* oder *Salve* begannen.

Für weitere Kreise kam auch dieser Strophen-Psalter, den man nur mit Hilfe eines Buches beten konnte, nicht in Betracht. So begann man, auch auf die Strophen zu verzichten und die dreimal 50 *Ave* als Psalter zu beten. Eine flämische *Beginen-Regel* vom Jahre 1242 machte die tägliche Verrichtung von drei 50er-Gruppen, die »Unserer Lieben Frau Psalter« genannt werden, zur Vorschrift.

Man fühlte nun wohl, daß man auf diesem Wege in der Vereinfachung doch allzu weit gegangen war, und vielleicht auch, daß die Verehrung Mariens nicht isoliert werden dürfe. Nach einem Bericht aus dem Jahre 1243 halfen sich viele damit, daß sie an jedes »*Ave*« - wie es ähnlich bei den Psalmen üblich war - ein »*Gloria Patri*« anfügten. Dann erinnerte man sich wohl des Paternoster-Psalters und suchte Verbindung mit ihm. Daß »Vaterunser« und »*Ave*« nebeneinanderstehen konn-

ten, ergab sich ja aus vielen bischöflichen und synodalen Verordnungen. Im Jahre 1226 verordnete das Generalkapitel der Dominikaner in Trier: Die Laienbrüder sollten, sooft sie dem Gebrauch gemäß das »Vaterunser« beten, das »Gegrüßet seist du Maria« beifügen. Die Einteilung von 10 zu 10 Gliedern war wohl schon aus dem Paternoster-Psalter übernommen. So ergab sich allmählich die Einschaltung eines »Paternoster« nach je 10 »Ave«.

Eine andere Bereicherung ist erst spät durchgedrungen: die Einschaltung der »Geheimnisse« aus der neutestamentlichen Heilsgeschichte, im Anschluß an das einzelne Ave unter Einfügung des Namens Jesu, und damit die Christologisierung des marianischen Psalters.

Der Kartäuser Dominikus von Preußen (+ 1461) ist um 1429 mit seinen 50 Ave-Klauseln der erste Vertreter solcher Bemühungen.

Die entscheidende Vereinfachung, die Beibehaltung der gleichen Klausel von Rupe (+ 1475), der auch schon die Gliederung in die freudreichen, schmerzhaften und glorreichen Geheimnisse kennt. Im einzelnen schwankt nun nur noch die Ausstattung der beiden letzten Gesätze, denen erst um 1500 »Aufnahme« und »Krönung« Mariens zugeordnet werden, während man bis dahin mit einem erweiterten Horizont, der auch heute wieder gesucht wird, den Ausblick auf das Gericht und den Himmel betont wissen wollte.

Der Nachsatz mit der Bitte um Mariens Fürbitte für uns Sünder scheint um 1350 bei den Kartäusern auf, setzt sich aber sehr langsam erst durch. Er hat mit dem Gesamttext des Ave Maria durch das Brevier Pius' V. von 1568 seine endgültige Fassung erhalten.

2. Ein betrachtendes Gebet

Meist wird der Rosenkranz für ein leichtes Gebet gehalten, das in Erholungszeiten, beim Spazierengehen, beim Busfahren oder auch beim Warten gebetet werden kann; doch zugleich wird erfahren, daß dieses Gebet von allen möglichen Zerstreuungen begleitet wird; alles, was sich täglich ansammelt, kommt hoch. Meist wird er zwar mündlich gebetet, aber der Beter denkt dabei an alle möglichen Dinge.

Entgegen einer verbreiteten Ansicht ist der Rosenkranz kein leichtes Gebet, das in jedem beliebigen Augenblick vollzogen werden kann. Er ist ein Weg und ein Mittel, das Gebet zu erleichtern, führt aber nicht automatisch in die Sammlung. Vielmehr muß alles getan werden, um diese Sammlung zu ermöglichen. Dies setzt zunächst die rechte Gebetsatmosphäre voraus: Papst Johannes XXIII. konnte zwar das Brevier durchaus im Garten rezitieren, aber den Rosenkranz betete er jeden Abend in Stille auf den Knien vor dem Allerheiligsten.

Die Schwierigkeiten bei dem Beten des Rosenkranzes rühren meist daher, daß der Beter den Rosenkranz sprechen will. Aber es geht nicht darum, den Rosenkranz (mündlich) zu beten, seine Geheimnisse wollen betrachtet werden. Der Rosenkranz ist kein mündliches, sondern ein *betrachtendes* Gebet.

Das Instrument des Rosenkranzes wird deshalb eingesetzt, damit sich der Beter nicht mit dem

mündlichen Gebet befassen muß; ohne dieses Instrument soll der Rosenkranz darum nicht gebetet werden. Das Beten der Ave ist etwas Automatisches, es ist nicht dazu da, sich damit abzuquälen, das würde zu einem Kopfzerbrechen führen: Der Rosenkranz ist »Routine« im besten Sinn des Wortes.

Die erste Intention im Beten des Rosenkranzes besteht in der Betrachtung. Man muß nicht an die Worte des Ave denken, es ist auch nicht möglich: Keiner kann mehrere Dinge zugleich denken. Wenn man zum Beispiel das Geheimnis der Verkündigung nimmt, haben die Worte des Ave keinen direkten Bezug zu diesem Geheimnis. Hier gilt, was Ignatius von Loyola meint, wenn er sagt, daß man »ein Vaterunser lang« etwas tun soll; nicht anders Thomas von Aquin: »Es ist nicht notwendig, auf die Worte zu achten.«

Solches gilt aber nicht vom Credo, dem Vaterunser und den drei Ave, die am Beginn des Rosenkranzes gebetet werden; hier gilt es, auf die einzelnen Worte zu achten.

Das Credo ist die Zusammenfassung aller Geheimnisse, die im Rosenkranz betrachtet werden, das Vaterunser die »Zusammenfassung des Evangeliums« und das Gloria Patri erinnert an die dreifaltige Liebe Gottes. Werden diese mündlichen Gebete am Anfang des Rosenkranzes mit ganzer Aufmerksamkeit gebetet, geht es im betrachtenden Gebet der Gesätze eher um ein Verweilen und Auskosten. Hier ist die Anzahl der 10 Ave jeweils eine Zeiteinheit: Für die Zeit von 10 Ave wird das Geheimnis aus dem Leben Jesu betrachtet (der Beter betet »per modum unius«).

Solange es dem Beter schwerfällt, einen kurzen Rosenkranz zu beten, ist es ratsam, einen etwas längeren zu beten, indem man sich über Monate hin etwa eine Stunde Zeit nimmt, um sich in Betrachtung, Gesang, Stille, Fürbitte und im Herzensgebet das Heilsgeheimnis zu erschließen. Im Rosenkranz betrachtet der Beter seinen Alltag, denn in jedem Leben gibt es freudreiche, schmerzhaft und eines Tages glorreiche Geheimnisse; diese Erfahrungen gilt es, in die Mysterien des Herrn zu integrieren - und umgekehrt. Die Kunst, sich eines solchen Gebetes zu bedienen, bedarf des Mutes, darauf zu verzichten, wenn es ein Hindernis wird, und der Demut, es wieder aufzunehmen, wenn es von Nutzen ist.

Papst Paul VI. schreibt in *Marialis cultus* (1974): »Ohne Betrachtung ist der Rosenkranz ein Leib ohne Seele, und das Gebet läuft Gefahr, zu einer mechanischen Wiederholung von Formeln zu werden, ganz im Widerspruch zur Mahnung Jesu: 'Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen.' Seiner Natur nach verlangt das Rosenkranzgebet einen ruhigen Rhythmus und ein besinnliches Verweilen, was dem Betenden die Betrachtung der Geheimnisse im Leben des Herrn erleichtert und diese gleichsam mit dem Herzen derjenigen schauen läßt, die dem Herrn am nächsten stand« (47).

Der Heilige Vater schreibt über die Wiederholung, sie sei »als Ausdruck einer Liebe zu betrachten, die nicht müde wird, sich der geliebten Person zuzuwenden. Obschon ähnlich in der Ausdrucksform, ist dabei das Ausströmen der Liebe wegen der Gefühle, die es durchdringt, stets neu« (26). Was mit dieser »Eigendynamik der Liebe« gemeint ist, beantwortet der Heilige Vater mit der dreimaligen Frage an Petrus: »Liebst du mich?« und der dreimaligen Antwort: »Herr, du weißt, daß ich dich liebe!« (vgl. Joh 21,15-17).

Über das Gloria Patri am Ende eines Gesätzes betont der Heilige Vater: »Die trinitarische Doxologie

ist der Zielpunkt der christlichen Kontemplation. Christus ist tatsächlich der Weg, der uns im Geist zum Vater führt. Wenn wir diesen Weg bis zum Ende durchlaufen, finden wir uns immerfort vor dem Geheimnis der drei göttlichen Personen wieder, die wir loben, anbeten und denen wir danken. Es ist wichtig, daß das Gloria, der Höhepunkt der Kontemplation, beim Rosenkranzbeten gut hervorgehoben wird. Beim öffentlichen Beten könnte es auch gesungen werden, um so der tragenden Struktur und Perspektive eines jeden christlichen Gebetsvollzugs geeigneten Nachdruck zu verleihen« (34). Statt einer schnellen Beendigung des Gesätzes wird so eine »kontemplative Tonlage« erreicht und die Betrachtung des Geheimnisses »vertieft und wiederbelebt. So als ob der Geist sich zur Höhe des Paradieses erhebt und uns in gewisser Weise die Erfahrung von Tabor, die Vorwegnahme der zukünftigen Schauen wieder erleben läßt: 'Es ist gut, daß wir hier sind' (Lk 9,33)« (34). Über den Anfang des Rosenkranzes heißt es, daß er auch mit der Anrufung des Psalmes 70 beginnen kann: »O Gott, komm mir zu Hilfe! Herr, eile mir zu helfen!« Schließen kann der Rosenkranz mit dem Gebet in der Meinung des Heiligen Vaters, wodurch das Gebet eine gesamtkirchliche Blickrichtung erhält, aber auch mit einem Salve Regina oder der Lauretanischen Litanei.

III. Abwandlungen des Rosenkranzes

Gemäß den persönlichen Erfordernissen und Bedürfnissen kann das Gebet des Rosenkranzes auch abgewandelt werden. Hierzu einige Beispiele und Vorschläge.

1. Rosenkranz der Liebe

Heinz Schürmann hat den Weg der Sehnsucht mit den Geheimnissen des Rosenkranzes verbunden und mit Worten aus dem 21. Kapitel des Johannesevangeliums erweitert. Am Anfang kann - statt des Glaubensbekenntnisses - folgendes Gebet zum Heiligen Geist genommen werden:

*Atme in mir, Du Heiliger Geist,
daß ich Heiliges denke.
Triebe mich, Du Heiliger Geist,
daß ich Heiliges tue.
Locke mich, Du Heiliger Geist,
daß ich Heiliges liebe.
Stärke mich, Du Heiliger Geist,
daß ich Heiliges nimmer verliere.*

Danach werden wie üblich das Vaterunser und die drei Ave mit der Bitte um Glaube, Hoffnung und Liebe gesprochen.

In den weiteren 15 Gesätzen werden die Anrufungen mit dem Ave-Gebet verbunden. Statt des Va-

terunser vor jedem Gesätz betet man mit Nikolaus von der FLüe:

*Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich fördert zu Dir.
Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.*

Es kann aber auch statt der 10 Ave ebenso häufig das Jesusgebet »Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme Dich meiner!« mit einem Gebetssatz eingefügt werden, beispielsweise:

*- Ich weiß, daß Du mich liebst,
erbarme Dich meiner (unser) ...*

Abschließend betet man (wie üblich) das »Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste...«

Die 15 Ge-Sätze (nach Joh 21,15-19) lauten:

I.

- 1. Herr, ich weiß, daß Du mich liebst...*
- 2. Herr, ich weiß, daß Du mich trotzdem liebst...*
- 3. Herr, ich weiß, daß Du mich immer liebst...*
- 4. Herr, ich weiß, daß Du mich grundlos liebst...*
- 5. Herr, ich weiß, daß Du mich bis ans Ende liebst...*

II.

- 1. Herr, Du weißt, daß ich Dich liebe...*
- 2. Herr, Du weißt, daß ich Dich trotzdem liebe...*
- 3. Herr, Du weißt, daß ich Dich immer liebe...*
- 4. Herr, Du weißt, daß ich Dich wieder liebe...*
- 5. Herr, Du weißt, daß ich Dich bis ans Ende lieben möchte...*

III.

- 1. Herr, ich weiß, Du bist die Liebe...*
- 2. Herr, ich weiß, Deine Liebe bindet mich...*
- 3. Herr, ich weiß, Deine Liebe führt mich...*

4. Herr, ich will Dir liebend folgen...

5. Herr, halte mich in Deiner Liebe...

Schürmann bemerkt, daß von den vorstehenden Gesätzen die ersten fünf auch gut als Vorbereitung auf die Hl. Kommunion, die zweiten und dritten bei oder nach derselben gebetet werden können. Nach vorstehendem Muster lassen sich auch alle Tagesevangelien in das Rosenkranzgebet nehmen.

2. Die betende Wiederholung

Pater Antonio Gallonio schreibt: »Diese Gebete hat Philipp Neri mich gelehrt, damit ich sie sprechen sollte, mal das eine, mal das andere, nach Art eines Rosenkranzes, das heißt, statt des Ave Maria und des Vaterunser immer eine dieser Anrufungen, die der Heilige selber lobte«:

Mein Jesus, ich möchte dich lieben.

Lehre mich, Deinen Willen zu tun.

Ich suche dich und finde dich nicht, mein Jesus, komm zu mir.

Ich möchte dich lieben, mein Jesus, und finde den Weg nicht.

Ich möchte einmal dich lieben, Herr!

Gott, merk auf meine Hilfe, eile mir zu helfen.

Mein Gott, verbirg dich nicht vor mir!

Entzünde in mir das Feuer deiner Liebe!

Jesus sis mihi Jesus - Jesus, sei mein Jesus!

Ich möchte dir dienen, und ich finde den Weg nicht. Ich möchte das Gute tun, und ich finde den Weg nicht. Ich möchte dich finden. und ich finde den Weg nicht. Ich kenne dich noch nicht, mein Jesus, weil ich dich nicht suche. Ich suche dich, und ich finde dich nicht. Komm zu mir, mein Jesus! Zerschneide meine Fesseln, wenn du mich haben willst. Mein Jesus, sei mir Jesus!

3. Das Gebet der Nachfolge

Der langjährige Spiritual Johannes Bours greift ein zeitgenössisches Christusgebet auf, in dem die Grundsehnsüchte des Beters zum Ausdruck gebracht werden. Nach der Anrufung des Herrn und Heilands können einzelne Bitten des Herzens um Heilung und Erlösung vor ihn gebracht werden:

*Sei gepriesen, Herr Jesus Christus,
Sohn des lebendigen Gottes.
Du bist der Erlöser der Welt,
unser Herr und Heiland,*

- vor dem meine Sünden offen sind...
- der die Blindheit des Herzens von mir nimmt...
- der meine Sünden auf sich genommen hat...
- der zu sprechen vermag: Sei rein!...
- der in den neuen Anfang führt...
- der hier verweilt im Vorübergang...
- in dessen Nähe ich weilen darf...
- dessen Antlitz mir zugewandt ist...
- der mich vom Anfang der Dinge her kennt...
- der mich mit ewiger Liebe liebt...
- der alle in seiner Hand birgt...
- in dessen Hände wir uns bergen in aller Bedrohung...
- in dessen Hand wir das Leben in Fülle haben...
- dessen Hände der Raum Seiner und des Vaters Liebe sind...
- dessen Liebe ich suchen will mit ganzem Herzen...
- der segnend die Hände über die Seinen breitet...
- der als Sieger die Seinen mit Seinem Segen aussendet...
- dessen Segen der ganzen Welt gilt...
- unter dessen Segen die Welt Seinem Tage entgegenreift...

*Komm, Herr Jesus, und steh mir bei,
daß ich allezeit mit Dir lebe
und in das Reich Deines Vaters gelange. Amen.*

Es ist aber auch möglich, in dem Christusgebet die Grunderfahrungen des Lebens Jesu mit den eigenen Nöten des Alltags zu verbinden. Die Einfügungen können dann lauten:

*Sei gepriesen, Herr Jesus Christus,
Sohn des lebendigen Gottes.
Du bist der Erlöser der Welt,
unser Herr und Heiland,*

- *der für uns Blut geschwitzt hat...*
- *der für uns gewacht und gebetet hat...*
- *der sich in den Willen des Vaters gefügt hat...*
- *der freiwillig sein Kreuz getragen hat...*
- *der auf dem Weg des Leidens alle Einsamkeit erlitten hat...*
- *der am Kreuz von allen verachtet wurde...*
- *der seinem Jünger Maria zur Mutter gegeben hat...*
- *der am Kreuz seinen Peinigern verziehen hat...*
- *der sich am Kreuz dem Willen des Vaters hingegeben hat...*

*Komm, Herr Jesus, und steh mir bei,
daß ich allezeit mit Dir lebe
und in das Reich Deines Vaters gelange. Amen.*

IV. Einübung in das betrachtende Gebet des Rosenkranzes

In einer letzten Überlegung soll es um die Grundvoraussetzungen im betrachtenden Gebet des Rosenkranzes gehen. Es wird sich zeigen, daß der Rosenkranz nicht äußerlich und mündlich gebetet werden will, sondern im Innersten des eigenen Herzens - die Mysterien des Lebens Jesu betrachtend und erwägend, wie Maria sie in ihrem Herzen bewegte.

1. »Rosarium Virginis Mariae« (2002)

Am 16. Oktober 2002 veröffentlichte Papst Johannes Paul II. am Beginn des 25. Jahres seines Pontifikats ein Schreiben über den Rosenkranz und erklärte zugleich den Zeitraum vom Oktober 2002 bis zum Oktober 2003 zum »Jahr des Rosenkranzes«. Schon am 29. Oktober 1978 erklärte Papst Johannes Paul II. von sich beim Angelus: »Der Rosenkranz ist mein Lieblingsgebet«; es hat ihm, wie er von sich bekennt, gerade in den »Prüfungen, die in meiner Ausübung des petrinen Dienstamtes nicht ausgeblieben sind« (25), wesentlich geholfen: »Wie viele Gnaden habe ich in diesen Jahren von der Heiligen Jungfrau durch das Rosenkranzgebet empfangen. Magnificat anima mea Dominum« (2). Doch es geht dem Papst nicht bloß um den Hinweis auf die Bedeutung des Rosenkranz: »Es braucht ein Christentum, das sich vor allem durch die Kunst des Gebetes auszeichnet« (Novo millennio ineunte, 32).

Der Rosenkranz ist »ein zutiefst christologisches Gebet« (1), bei dem man »mit Maria das Antlitz Christi betrachtet« (3): »Die Betrachtung Christi hat in Maria ihr unübertreffliches Vorbild. Das Antlitz des Sohnes gehört in besonderer Weise zu ihr. In ihrem Schloß hat er Gestalt angenommen und von ihr ein menschlich ähnliches Aussehen empfangen« (10). Maria ist die große Lehrmeisterin des Rosenkranzes und seiner Betrachtung der Geheimnisse des Lebens Jesu: »Maria lebt mit den

Augen auf Christus gerichtet und macht sich jedes seiner Worte zu eigen: 'Sie bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach.' Die Erinnerungen an Jesus, die sich ihrer Seele einprägten, haben sie in allen Umständen begleitet, indem sie die verschiedenen Momente ihres Lebens, die sie an der Seite Jesu verbrachte, in Gedanken nochmals durchlief. Diese Erinnerungen bildeten, in gewisser Weise, den 'Rosenkranz', den sie selbst unaufhörlich in den Tagen ihres irdischen Lebens wiederholte ... Maria legt den Gläubigen nochmals unaufhörlich die 'Geheimnisse' ihres Sohnes vor...« (11). Bis zum Ende des Lebens Jesu erweist sich Maria als die treue Jüngerin ihres Sohnes. Sie erweist sich zur Todesstunde des Herrn unter dem Kreuz als »Gebärende«, »da Maria sich nicht darauf beschränkt, das Leiden und den Tod des Eingeborenen mitzuvollziehen, sondern im Lieblingsjünger den neuen Sohn aufzunehmen« (10). Kein Mensch kennt Jesus besser als seine Mutter. Sie erhält der Jünger unter dem Kreuz zur Mutter, damit er sich mit ihrem Gebet vereinigt. Im Abendmahlssaal lernten die Jünger beten wie Maria, und in ihrem Antlitz erkennen sie nun immer deutlicher die Züge des Antlitzes Jesu. Weil die Gottesgebälerin die Geheimnisse des Lebens in ihrem Herzen bedachte, erweist sie sich als die »Überwinderin aller Häresien«, wie es im Akathistos Hymnos heißt, denn sie weist uns in das Geheimnis der Menschwerdung ihres Sohnes ein.

2. Einübung und Vertiefung

Abschließend sollen noch einige Hinweise und Hilfen dafür gegeben werden, wie das Gebet des Rosenkranzes immer mehr in die Betrachtung Jesu führen kann.

Ein schweres Gebet

Johannes Paul II. sagt über die Methodik des Rosenkranzes: »Wir dürfen nicht überrascht sein, daß unsere Christusbeziehung sich der Hilfe einer Methode bedienen kann. Gott teilt sich dem Menschen in einer Weise mit, die unsere Natur und ihre vitalen Rhythmen respektiert ... Dies scheint besonders in der Liturgie auf. Die Sakramente und die Sakramentalien haben ihre Struktur in einer Abfolge von Riten, die die verschiedenen Dimensionen des Menschen ansprechen. Auch das nicht-liturgische Gebet entspricht dieser Notwendigkeit. Dies wird durch die Tatsache bestätigt, daß im Osten das charakteristischste Gebet der Christusbetrachtung herkömmlicherweise dem Atemrhythmus folgt: 'Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir Sünder!' Gleichzeitig fördert es die Beharrlichkeit der Anrufung und verleiht dem Wunsch, daß Christus selbst zum Atem, zur Seele und zum 'alles' des Lebens wird, gewissermaßen eine physische Dichte« (27). So bedienen wir uns der Routine des Rosenkranzes, ohne daß er selbst zur Routine werden darf, würde er doch sonst zu einem heidnischen Plappern.

Ein Beten mit der Heiligen Schrift

Wie einer den Rosenkranz meditiert, hängt von der Art seiner Schriftmeditation ab. Wer nicht die Gewohnheit hat, die Geheimnisse zu meditieren, dem wird der Rosenkranz bald zu einem »münd-

lichen Gebet«. Deshalb ist es ratsam, täglich eine Zeit lang die Heilige Schrift zu meditieren und dies in der kürzeren Meditation des Rosenkranzes wieder aufzugreifen. Nur so führt die liebende Wiederholung in die Verinnerlichung der einfachen Gebetsworte.

Der Rosenkranz bedarf der Schriftbetrachtung, er ersetzt die Lectio continua nicht, vielmehr setzt er sie voraus und regt auch dazu an. So ist es nach Johannes Paul II. »sinnvoll, daß der Ansage des Rosenkranzgesätzes die Verkündigung eines passenden Bibelabschnitts folgt. Dieser kann je nach den Umständen mehr oder weniger ausgedehnt sein ... Es handelt sich nicht um ein erneutes In-Erinnerung-Bringen einer Information, sondern vielmehr um das Sprechen lassen Gottes« (30). Nach der Ankündigung des Rosenkranzgeheimnisses und nach der Wortverkündigung ist es angemessen, »eine Zeit lang innezuhalten und den Blick auf das zu betrachtende Gesätzchen zu richten, bevor das hörbare Beten ansetzt. Die Wiederentdeckung des Wertes der Stille ist eines der Geheimnisse in der Übung der Kontemplation und der Meditation« (31).

Ein erinnerndes Gebet

»Das Betrachten Mariens ist in erster Linie ein Erinnern. Es ist jedoch notwendig, dieses Wort im biblischen Sinn von Gedächtnis (zakkar) zu begreifen, das die Werke, die Gott in der Heilsgeschichte erfüllt hat, wieder gegenwärtig setzt. Die Bibel ist eine Erzählung von Heilsereignissen, die ihren Höhepunkt in Christus selbst finden. Diese Ereignisse sind nicht nur ein 'Gestern'; zugleich sind sie das 'Heute' der Erlösung. Diese Aktualisierung verwirklicht sich vor allem in der Liturgie: das, was Gott vor Zeiten vollbracht hat, betrifft nicht nur die unmittelbaren Zeugen der Ereignisse, sondern erreicht mit dem Geschenk der Gnade Menschen zu jeder Zeit. Das gilt in gewisser Weise auch für jede andere fromme Annäherung an jene Ereignisse...« (13).

Das geistliche Leben deckt sich nicht schlechthin mit der Teilnahme an der Liturgie (SC 12), es bedarf neben der Verkündigung, der Schriftbetrachtung, der Katechese u.a. vor allem auch des un-
aufhörlichen Gebetes, wie es der Rosenkranz ist.

Lichtreiche Geheimnisse

Das Geheimnis Christi ist in besonderer Weise das Geheimnis des Lichtes: »Solange ich in der Welt bin, bin ich das Licht der Welt« (Joh 9,5). So fügte Papst Johannes Paul II. zu dem freundenreichen, schmerzreichen und glorreichen Rosenkranz noch den lichtreichen Rosenkranz hinzu, der folgende Geheimnisse aus dem öffentlichen Leben Jesu enthält:

- Taufe im Jordan
- Hochzeit zu Kana
- Verkündigung des Reiches Gottes mit Ruf zur Umkehr
- Verklärung auf dem Berg Tabor
- Einsetzung der Eucharistie als sakramentaler Inhalt der Ostergeheimnisse

Bei dieser Neuerung bzw. Erweiterung der Rosenkranzgesätze weist Papst Johannes Paul II. zugleich darauf hin, daß der Rosenkranz eine Methode enthält, die immer wieder auch verbessert

werden kann »in Übereinstimmung mit den Anforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt« (28). Ferner ist auffällig, daß bei dem »lichtreichen Rosenkranz« die Präsenz Mariens eher »im Hintergrund bleibt mit Ausnahme der Hochzeit zu Kana« (21).

Ein vertiefendes Gebet

Nach dem Katechismus der Katholischen Kirche ist »im Leben Jesu alles Zeichen seines innersten Geheimnisses« (Nr. 515), so daß wir im Rosenkranz nicht nur das äußere Leben Jesu betrachten, sondern bis in die Geheimnisse Gottes selbst vordringen: »Das 'Duc in altum' der Kirche des dritten Jahrtausends bemißt sich an der Fähigkeit des Christen, 'die tiefe und reiche Erkenntnis zu erlangen und das göttliche Geheimnis zu erkennen, das Christus ist. In ihm sind alle Schätze der Weisheit und der Erkenntnis verborgen.' (Kol 2,2-3) ... Der Rosenkranz stellt sich in den Dienst dieses Ideals, indem er das 'Verborgene' darbietet, um sich leichter für eine tiefe und eingängige Erkenntnis Christi zu öffnen« (24). Der Vollzug des Rosenkranzes besteht in der »unaufhörlichen Betrachtung des Antlitzes Christi« (15), um ihm gleich zu werden. »Christus ist der Lehrer schlechthin, der Offenbarer und die Offenbarung. Es genügt nicht nur, die Dinge zu lernen, die Er gelehrt hat, sondern 'ihn selbst zu lernen'. Gibt es darin eine Lehrerin, die uns mehr sagen könnte als Maria?« (14)