

Michael Schneider

Auf dem Gebetsweg des Rosenkranzes

(Radio Horeb am 13. Oktober 2020)

Die Themenstellung bedeutet eine Eingrenzung, denn wir werden nicht über den Rosenkranz im allgemeinen sprechen, sondern ihn als einen konkreten Gebetsweg im Alltag unseres Glaubenslebens betrachten. 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 als ein einziges, zusammenhängendes großes Gebet erkennt. Ein Teil dieses 'großen Gebetes' ist auch das, was man gewöhnlich 'Gebet' nennt, welches nicht seltener als dreimal täglich verrichtet werden muß.«¹ So werden wir uns fragen, wie das Gebet des Rosenkranzes unser Leben zu einem »immerwährenden Gebet« machen kann, auf daß sich in ihm auch ein Grundvollzug unseres Glaubens darstellt. Wir sollen ja nicht bloß Gebete sprechen und verrichten, wir haben selber Gebet zu werden; nur dann führen wir ein authentisch christliches Leben.

Das unablässige Beten erschöpft sich nicht im einfachen Aufsagen von Gebetsworten: entscheidender sind der Inhalt des Gebetes und die darin zum Ausdruck kommende Haltung und Sehnsucht des Glaubens.² Das Gebet entspringt vor allem dem Verlangen und Sehnen des Herzens, weniger allein schon seinen Worten. Die Worte des Beters und seine mündlichen Gebete, selbst wenn sie lang sind, haben einzig zum Ziel, Gott aus ganzem Herzen und mit all unserem Vermögen zu lieben. Dieses Lieben ist kein Sprechen, es sei denn, man spricht, um zu lieben, und spricht so viel, um besser und länger zu lieben.

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 Gebetszeiten nicht allzu lang sein, weil sie sonst ermüden³; sie sollen demnach eher kurz sein.⁴

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 Pontikos⁵ 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

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

² 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.

³ 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).

⁴ 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).

⁵ I. Hausherr, *Noms du Christ et voies d'oraison* (OCA 157). Rom 1960, 138f.

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 gebeugt sind. Niemals aber betet, wer auch mit gebeugten Knien durch Zerstreung des Herzens sich vom Gebet abziehen läßt.«⁶

I. Der Rosenkranz und seine Entfaltung in der Frömmigkeitsgeschichte

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 des Westens«. Im 4. und 5. Jahrhundert lautet es: »Sei gegrüßt, 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, wie wir es in der lateinischen Tradition finden, wurde erst später hinzugefügt. Es zeigt sich somit, daß das »Ave-Maria« zunächst 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 gibt noch eine weitere 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 und verband ihn mit Psalterkollekten. Man schuf Kurz-Psalterien für jene, die in ihrem Alltag den vollen Psalter nicht beten 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 bzw. eingefügt 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.).

⁶ Joannes Cassianus, *Conl.* X 14: zit. nach *BKV¹: Sämtliche Schriften des ehrwürdigen Johannes Cassianus aus dem Urtext übersetzt von Antonius Abt und Karl Kohlhund*. Kempten 1897, Bd. I, 599f.

Die erste Form eines Psalter-Ersatzes war also 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*; als einfache Zählschnur muß sie 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*, eine Bezeichnung, die 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 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 ersetzte man 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 nun ohne eine Beziehung zu den Psalmen waren, aber je mit einem »Ave« oder »Salve« begannen.

Für weitere Kreise kam auch ein solcher Strophen-Psalter, den man nur mit Hilfe eines Buches beten konnte, nicht in Betracht. So begann man, auch auf derartige Strophen zu verzichten und die dreimal 50 Ave als Psalter zu beten. Eine flämische Beginnen-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 konnten, ergab sich 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 Na-

mens 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 kam mit der Beibehaltung der gleichen Klausel von Rupe († 1475), der auch schon die Gliederung in die freudreichen, schmerzhaften und glorreichen Geheimnisse kennt. Im einzelnen schwankt 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.

Den Nachsatz mit der Bitte um Mariens Fürbitte für uns Sünder finden wir um 1350 bei den Kartäusern, er setzt sich aber nur sehr langsam durch, doch mit dem Gesamttext des »Ave Maria« erhält er durch das Brevier Pius' V. von 1568 seine endgültige Fassung.

II. Ein betrachtendes Gebet

Kehren wir zurück zu unserer Ausgangsfrage, wie nämlich das Gebet des Rosenkranzes zu einem inneren Gebet wird. 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 gerade 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 zwar auch ein mündliches, ebenso aber ein *betrachtendes* Gebet.

Das Instrument des Rosenkranzes wird deshalb eingesetzt, damit sich der Beter nicht mit dem mündlich gesprochenen Gebet und seiner Zählung 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, besteht doch die erste Intention im Beten des Rosenkranzes gerade 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 göttlichen Geheimnisse, die im Rosenkranz betrachtet werden, das »Va-

terunser« 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 freudенreiche, 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 der »Ave«, 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 auf diese Weise 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 Schau 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!«, womit Papst Johannes Paul II.

indirekt auch auf die frühmonastische Weise des immerwährenden Gebetes hinweist. 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.

Am 16. Oktober 2002 veröffentlichte Papst Johannes Paul II. am Beginn des 25. Jahres seines Pontifikats ein Schreiben über den Rosenkranz *Rosarium Virginis Mariae* und erklärte dabei den Zeitraum von Oktober 2002 bis Oktober 2003 zum »Jahr des Rosenkranzes«. Schon am 29. Oktober 1978 bekannte Papst Johannes Paul II. von sich beim Angelus: »Der Rosenkranz ist mein Lieblingsgebet«; es hat ihm, wie er von sich sagt, gerade in den »Prüfungen, die in meiner Ausübung des petrinischen 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 Rosenkranzes: »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 Schoß 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 blieb Maria 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 Gottesgebärerin die Geheimnisse des Lebens in ihrem Herzen bedachte, erweist sie sich als die »Überwinderin aller Häresien«, wie es im *Akathistos Hymnos* heißt, denn sie führt uns in das Geheimnis der Menschwerdung ihres Sohnes.

III. Einübung und Vertiefung

Führen wir nun noch einige Hinweise und Hilfen dafür an, 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 heidnischem 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 »mündlichen 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 nicht die *Lectio continua*, 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 unaufhörlichen 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)

IV. Eine Schule wahren Betens

Der Rosenkranz führt in die Verinnerlichung mittels einer einfachen Formel durch liebende und verkostende Wiederholung. Man wiederholt also diese Formel und läßt sie dabei aus dem Geist in den

Körper über- und in das Herz eingehen. Dadurch entsteht auch eine innere Identifizierung mit dem Mysterium, die den Menschen umgestaltet und in das Heilsmysterien integriert.

Die westliche Formel des »Ave Maria« besteht aus zehn Bestandteilen, fünf und fünf. Man kann das »Gegrüßet seist du« in zehn Glieder zerlegen und die Aufmerksamkeit ganz besonders einem dieser Glieder zuwenden. Dadurch entsteht so etwas wie ein Kehrvers, der mit dem letzten der zehn »Gegrüßet seist du« schließlich vollends zum Ausdruck kommt:

Gegrüßet seist du, Maria / voll der Gnade / der Herr ist mit dir / du bist gebenedeit unter den Frauen / und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus / Heilige Maria / Mutter Gottes / bitte für uns Sünder / jetzt / und in der Stunde unseres Todes /.

Mit dieser Aufteilung verleiht man dem Gebet des »Ave« einen Rhythmus und kann es wie das Jesusgebet rezitieren. Das »Vaterunser« und die Geheimnisse stellen den Zusammenhang her zwischen dem Geheimnis Marias und dem Geheimnis des Vaters und zwischen diesen Geheimnissen und jenen des Lebens Jesu.

Der Rosenkranz läßt sich noch weiter vereinfachen. So könnte man das »Gegrüßet seist du« auf vier oder auch nur auf drei Glieder reduzieren:

Gegrüßet seist du, Maria / Mutter Jesu / bitte für uns (mich).

Man hat dann ein recht kurzes »Herzensgebet«, das nach der Weise des Rosenkranzes gebetet wird. Auch läßt sich die kurze Grußformel wie folgt rezitieren:

Gegrüßet seist du, Maria / voll der Gnade / der Herr ist mit dir /

und erst beim letzten Mal heißt es dann:

Heilige Mutter Gottes, / bitte für uns Sünder / jetzt und in der Stunde unseres Todes /.

Entscheidend ist letztlich nur, daß ein solches Beten zu einer Herzensbildung wird, zu einem tiefen Gebet, dem die Kraft eines Heilmittels innewohnt.

Um diese Art von Gebet zu praktizieren, braucht man mehr Zeit. Und wenn es so schwer ist, einen kurzen Rosenkranz zu sagen, versuchen wir es mit einem etwas längeren. Vielleicht betet man sogar zehn »Gegrüßet seist du« weniger, ist aber dafür ins Gebet eingetreten; ein solches Innehalten wird ein heiliges Beten sein, dem eine besondere Kraft innewohnt, um allen Druck, alle Unruhe, Angst, Bosheit und Rachsucht in uns zu heilen.

Wenn wir den Rosenkranz auf diese Weise beten, senkt er das Mysterium Mariens und durch dieses das Mysterium ihres Sohnes Jesus in uns ein und läßt uns so von innen heraus, in einer Art innerer Kommunion, an den Früchten der Erlösung teilhaben; er heilt unsere Seele, aber auch unse-

ren Leib.

Wer den Rosenkranz betet, erfährt sich wie ein Pilger im Heiligen Land. Das »Gegrüßet seist du Maria« bringt ihn nach Nazareth, das »gebenedeit unter den Frauen« nach Ain Karim, das »die Frucht deines Leibes Jesus« nach Bethlehem, das »Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder« stellt uns unter das Kreuz und die Worte »bitte für uns jetzt und in der Stunde unseres Todes« läßt uns am Grab Jesu um das Geschenk der Auferstehung und des Heiligen Geistes bitten. Wenn wir so den Rosenkranz beten, ist er ein Gebet, das wir in der Tiefe unseres Herzens erfahren und das uns dort belebt. Darauf kommt es letztlich an, wie es in der Bergpredigt heißt:

»Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr, Herr! wird in das Himmelreich eingehen, sondern nur, wer nach dem Willen meines Vaters handelt. Viele werden an jenem Tag zu mir sagen: Herr, Herr, sind wir nicht in deinem Namen als Propheten aufgetreten und haben wir nicht in deinem Namen Dämonen ausgetrieben und mit deinem Namen viele Wunder vollbracht? Dann werde ich ihnen antworten: ich kenne euch nicht. Weg von mir, ihr Gottlosen!« (Mt 7,21-23). Jesus schaut nicht auf unsere eindrucksvollen Empfindungen oder Einsichten unter Verwendung seines Namens, sondern ob sich mit der Anrufung seines Namens auch die Erfüllung der Gebote des Vaters und die Treue unseres Lebens verbinden.

Die Apostelgeschichte weiß vom Mißbrauch bei der Anrufung des Namens: »Auch einige der umherziehenden jüdischen Beschwörer versuchten, den Namen des Herrn Jesus über den von bösen Geistern Besessenen anzurufen mit den Worten: Ich beschwöre euch bei Jesus, den Paulus verkündet. Das taten sieben Söhne eines gewissen Skeuas, eines jüdischen Oberpriesters. Aber der böse Geist antwortete ihnen: Jesus kenne ich, und auch Paulus ist mir bekannt. Doch wer seid ihr? Und der Mensch, in dem der böse Geist hauste, sprang auf sie los, überwältigte sie und setzte ihnen so zu, daß sie nackt und zerschunden aus dem Hause fliehen mußten« (Apg 19,13-16).

Diese Episode macht deutlich, daß es entscheidend darauf ankommt, in welchem Geist und aus welchem Motiv der Name des Herrn angerufen wird, wenn Segen und Heil daraus erwachsen soll. Dies gilt allgemein und ist somit zweifellos für die Gebetsform des Rosenkranzes und des Jesusgebetes ebenfalls maßgebend.

Dem Geliebten immer dasselbe zu sagen, ohne jedoch mit dem Herzen bei ihm zu sein, wäre ein Betrug, wäre eine tönende Schelle. Den Rosenkranz kann man nicht beten und nicht meditieren, ohne zugleich auf das hinzuhören, was der Herr uns zu unserem Heil offenbart hat, und ohne gleich auf das zu schauen, was er für uns getan hat. So gehört zum Gebet des Rosenkranzes das innere Schweigen und das innere Schauen, denn nur so lernen wir, von uns selbst abzusehen und gegenüber der Welt und dem Alltag mit all seinen Sorgen wirklich »objektiv« zu werden. Der Rosenkranz kann uns in der Tat jeder Selbstbespiegelung und auch jeder Verengung und Verkrampfung in eigene Probleme entheben.

Wenn das Sprichwort recht hat: »Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist«, dann kann der Umgang mit Jesus und Maria nicht ohne prägende Folgen für unser Leben bleiben. Wer immer Jünger des Herrn sein will, nimmt Maria zu sich wie Johannes (Joh 19,27), um für immer wie Johannes täglich bei ihr in die Schule zu gehen. Wer aber mit Maria ist, ist mit ihr beim Herrn.

Beten ist ein Gefüge von verschiedenen Handlungen und Worten, mit deren Hilfe man vor Gott sich hinstellen will. Und solches gelingt am besten, wenn wir uns dank langjähriger Vertrautheit nicht mehr eigens damit befassen brauchen. Solange man auf seine Schritte achten, sie zählen muß, tanzt man noch nicht, man lernt erst tanzen. So wäre auch vollkommenes Beten dort, wo man es kaum mehr wahrnimmt, wo unsere ganze Aufmerksamkeit nur noch auf Gott gerichtet ist.

Wenn dem so ist, dann ist die Wahl zwischen fertigen Gebeten und eigenen Worten zweitrangig. Worte sind immer nur ein Anker - sie sind die Bewegung des Dirigentenstabes, nicht aber die Musik selber. Es ist wichtig - nicht zuletzt gerade in den Notzeiten des Gebets -, daß wir einen solchen Schatz von festen Gebeten haben, damit wir uns ihrer wie eines Handwerkszeugs bedienen können. Es ist notwendig, ein besonderes Gebet zu haben, das wir lieben und in dem wir uns aussprechen und »ausbeten« können.