

Praktische Anregungen zum Rosenkranzgebet

Einige praktische Anregungen können uns den Zugang zum Rosenkranzgebet erleichtern und Freude an diesem Gebet wecken.

I. Lieder zum Rosenkranzgebet

Es ist sinnvoll, das Rosenkranzgebet mit einem Lied zu beginnen und zu beenden. Auch zwischen den Gesätzen können Lieder gesungen werden. *[Liedvorschläge finden Sie am Ende dieses Dokuments.]*

II. Warum nennen wir das Ereignis aus dem Leben Jesu?

Nach der in Deutschland am weitesten verbreiteten Form des Rosenkranzgebetes wird in der Mitte eines jeden „*Gegrüßet seist du, Maria*“ an den Namen „*Jesus*“ das sog. „Geheimnis“ in Form eines Relativsatzes angefügt, z. B. „... *Jesus, den du, o Jungfrau, vom heiligen Geist empfangen hast*“. D.h. wir nennen an dieser Stelle das Ereignis aus dem Leben Jesu. Der Vorteil dieser Gebetsweise ist, dass man ständig an das Geheimnis, das man betrachtet, erinnert wird.

Daneben gibt es die Form, nur zu Beginn des Gesätzes das Geheimnis zu nennen und dann das „*Vater unser*“ und die zehn „*Gegrüßet seist du, Maria*“ ohne weitere Einschaltungen anzuschließen. Das hat den Vorteil, dass man das Geheimnis des Gesätzes ungestörter und gesammelter betrachten kann.



Ob der Rosenkranz nach der ersten oder zweiten Form gebetet wird, auf jeden Fall gleicht die Nennung des Rosenkranzgeheimnisses dem Öffnen einer Szene im Leben Jesu, auf die sich nun die ganze Aufmerksamkeit richtet. Man nennt ein solches Tun Betrachten. Betrachten bedeutet, sich in die jeweilige Szene des Evangeliums hineinzubegeben mit allen geistigen und seelischen Kräften: mit dem Verstand nachdenkend und mit dem Herzen liebend, mitleidend und dankbar sich Jesus zuzuwenden. So wird die Betrachtung der Rosenkranzgeheimnisse allmählich

zu einem spannenden Erlebnis werden, das dazu führt, Jesus von Herzen zu lieben und mit der Hilfe Marias zu erkennen, was er uns sagen will. Ein solches betrachtendes Rosenkranzgebet wird den Menschen von innen her verwandeln und ihm die Kraft geben, in der Konfrontation mit den Schwierigkeiten des Lebens und den Problemen der Welt verantwortlich zu handeln.

Diese **einfache Form des Rosenkranzgebetes** eignet sich besonders für „geübte“, regelmäßige Rosenkranzbeter sowie für das persönliche Beten unterwegs oder zuhause.

III. Die Betrachtung des biblischen Geschehens

Das Rosenkranzgebet wird auf Dauer fruchtbarer, wenn wir mit der Nennung des Geheimnisses die Betrachtung des biblischen Geschehens, d. h. des jeweiligen Ereignisses aus dem Leben Jesu, verbinden.

In diesem Falle nennt man das Geheimnis vor Beginn des Gesätzes, d. h. vor dem Vater unser, z. B.: *„Wir betrachten im ersten Gesätz des freudreichen Rosenkranzes Jesus, den die Jungfrau Maria vom Heiligen Geist empfangen hat“*. Daran schließt sich die Betrachtung des biblischen Ereignisses an; sie kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

1. durch das Vorlesen des biblischen Textes [*Eine Sammlung der biblischen Texte zu den jeweiligen Geheimnissen finden Sie unter „IV. Biblische Texte zu den Gesätzen“.*]

2. durch freies betrachtendes Beten

3. durch das Vorlesen einer vorgegebenen Meditation [*siehe unter „V. Meditationen zu den Gesätzen“*]

Zu 1. Das Vorlesen eines biblischen Textes, der das jeweilige Geheimnis darlegt, ermöglicht es dem Beter, nach und nach zu einer innigen Vertrautheit mit der Bibel zu gelangen.

Zu 2. Im freien betrachtenden Gebet artikuliert ein Beter einige Gedanken zu dem jeweiligen Geheimnis. Wichtig ist, dass diese wirklich in Gebetsform vorgetragen werden, d. h. nicht eine versteckte theologische Belehrung darstellen, sondern sich in liebender Hinwendung an Jesus oder Maria richten und zu einem Zwiegespräch mit ihnen werden. Ein solches Beten aus dem Herzen spricht meist die Mitbeter unmittelbar an und dient ihnen als hilfreiche Anregung für ihre eigene Betrachtung.

Zu 3. Das Vorlesen einer vorgegebenen Betrachtung kann für den Anfang hilfreich und entlastend sein, und zwar besonders dann, wenn das freie Beten noch schwerfällt. Jedoch sollte letzteres als Ziel angestrebt werden, da auf diese Weise der Führung durch den Heiligen Geist und damit einer Vertiefung des Betens mehr Raum geschaffen wird.

Nach der Betrachtung des biblischen Geschehens soll, wenn möglich, eine kurze Zeit der Stille gelassen werden, die Raum schafft für die persönliche Betrachtung.

An die Stille schließen sich das „Vater unser“ und die zehn „Gegrüßet seist du Maria“ an – nun ohne noch einmal das Geheimnis zu wiederholen.

IV. Wie betet man den Rosenkranz mit Kindern und Jugendlichen?

Da man bei Kindern und Jugendlichen noch nicht von einer umfangreichen Bibelkenntnis ausgehen kann, sollte man nach der Nennung des Geheimnisses nicht sofort weiterbeten, sondern das betreffende Ereignis aus dem Leben Jesu entweder frei erzählen (bei jüngeren Kindern) oder den entsprechenden biblischen Text vorlesen. Gibt es mehrere biblische Stellen, wie z. B. die

Auferstehungsberichte, dann kann man abwechseln. Nur so entgeht man der Gefahr, dass die folgenden sich wiederholenden Gebete zu leeren Formeln werden, die mechanisch heruntergesagt werden. Vielmehr werden sie auf diese Weise quasi zu einem Boot, auf dem die Betrachtung ruhig dahinfährt.

Darüber hinaus kann man die Kinder und Jugendlichen in die Gestaltung des Rosenkranzes aktiv einbeziehen, indem sie z. B. vor dem jeweiligen Gesätz eine Kerze anzünden und/oder für einen Menschen, den sie in ihr Gebet einschließen wollen, laut beten oder indem sie ein Bild zu dem entsprechenden Geheimnis malen und anderes mehr.

Speziell für Kinder ist die Broschüre von Heinz Großmann zu empfehlen: Gegrüßet seist du Maria. Ein Rosenkranz für Kinder, Bonifatiuswerk Paderborn, 2. Aufl. 2001. Sie enthält neben anschaulichen Erklärungen zum Rosenkranzbeten und Meditationen zu allen Gesätzen der vier Rosenkränze auch zu jedem Gesätz ein Bild zum Ausmalen. Diese Bilder eignen sich auch zum Kopieren, falls man mit mehreren Kindern den Rosenkranz betet.

V. Rosenkranzgebet vor dem Allerheiligsten?



Wenn auch der Rosenkranz das Gebet des Alltags und der Familie ist, das einen Priester, eine Kirche oder die Gegenwart des Allerheiligsten nicht unbedingt braucht, so ist es doch gut und sinnvoll, den Rosenkranz, wo dies möglich ist, vor dem Allerheiligsten in einer Kirche zu beten. Denn wenn er, wie schon gesagt, ein zutiefst Jesusbezogenes Gebet ist, eine Betrachtung des Antlitzes Christi, dann ist es nur folgerichtig, dass das Rosenkranzgebet in einer tiefen inneren Beziehung zur eucharistischen Anbetung steht, gerade so wie der Weg zum Ziel.

Außerdem weckt das Rosenkranzgebet nach einer gewissen Zeit nicht selten in den Gläubigen ein starkes Verlangen, Jesus nicht nur in der Betrachtung mit dem Verstand zu suchen, sondern auch in der eucharistischen Anbetung liebend bei ihm zu verweilen, ihm von Angesicht zu Angesicht, von Herz zu Herz persönlich zu begegnen und die überwältigende Erfahrung seiner tiefen Liebe zu machen, was wiederum hindrängt zur eucharistischen Anbetung.

Wer also die tiefste Freude des Rosenkranzgebetes entdecken will, möge, so oft er kann, Jesus dabei im Tabernakel einer Kirche aufsuchen. Man bedenke, was für ein Unterschied es macht, mit einem Freund über Handy zu kommunizieren oder ihm direkt in die Augen zu schauen und ihn umarmen zu können.

Bildnachweise:

Pfarrkirche St. Peter und Paul, Owingen, Bodenseekreis

Rosenkranzaltar (um 1700) mit Figuren der Zürn-Werkstatt (um 1630), Photo: Andreas Praefcke
Nightfever Bonn - ein Eindruck vom Abend voll von Gebet-Gesang-Gespräch, Urheber: ChJ95

Anhang: Liedvorschläge zum Rosenkranz

Lieder zum Rosenkranz allgemein (aus dem Gotteslob)

GL 874 Rosenkranzkönigin (die 4.,5. und 6. Strophe
nimmt jeweils Bezug auf den freudenreichen, schmerzhaften und
glorreichen Rosenkranz)

Lieder zum freudenreichen Rosenkranz

- zum 1. Gesätz: **Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast**

GL 528 Ein Bote kommt, der Heil verheißt
GL 537 Ave Maria, gratia plena
GL 530,1.3 Maria, Mutter uns' res Herrn
GL 527 Ave Maria zart
GL 521 Maria, dich lieben
GL 862 Ave Maria klare

- zum 2. Gesätz: **Jesus, den du, o Jungfrau zu Elisabeth getragen hast**

GL 224 Maria durch ein Dornwald ging
GL 395 Den Herren will ich loben

- zum 3. Gesätz: **Jesus, den du, o Jungfrau geboren hast**

GL 530,1-2 Maria, Mutter unsres Herrn
GL 252,1-7 Gelobet seist du, Jesus Christ
GL 753 Singen wir mit Fröhlichkeit
GL 239 Zu Bethlehem geboren
GL 256 Ich steh an deiner Krippe hier
GL 241 Nun freut euch, ihr Christen

- zum 4. Gesätz: **Jesus, den du, o Jungfrau im Tempel aufgeopfert hast**

GL 261 Stern über Betlehem
GL 779 Maria ging geschwind
GL 374 Volk Gottes zünde Lichter an
GL 758,5.6.7 O göttliches Geheimnis groß

- zum 5. Gesätz: **Jesus, den du, o Jungfrau im Tempel wiedergefunden hast**
GL 521,1.5 Maria, Dich lieben
GL 535 Segne Du Maria

2. Lieder zum lichtreichen Rosenkranz

- zum 1. Gesätz: **Jesus, der von Johannes getauft worden ist**
GL 489 Lasst uns loben
GL 251,1 Jauchzet ihr Himmel
GL 491 Ich bin getauft
GL 889 Laut dein Lob wir heben an
GL 758,3 Da Jesus hin zum Jordan ging
- zum 2. Gesätz: **Jesus, der sich bei der Hochzeit zu Kana offenbart hat**
GL 375 Wie schön leuchtet der Morgenstern
GL 876 Mein' Zuflucht alleine
GL 880 Mit dir Maria
GL 758,4 Als Jesus Gast beim Hochzeitsmahl
- zum 3. Gesätz: **Jesus, der das Reich Gottes verkündet hat**
GL 425 Solang es Menschen gibt auf Erden
GL 375 Gelobt seist du, Herr Jesus Christ
GL 280 Singt dem König Freudenpsalmen
GL 360 Macht weit die Pforten in der Welt
GL 456 Herr, du bist mein Leben
- zum 4. Gesätz: **Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist**
GL 363 Herr, nimm auch uns zum Tabor mit
GL 142 Zu dir, o Gott, erheben wir
GL 498 Das Heil der Welt, Herr Jesus Christ
GL 364 Schönster Herr Jesu
GL 372 Morgenstern der finstern Nacht
GL 358 Ich will dich lieben
GL 485 O Jesu Christe, wahres Licht
- zum 5. Gesätz: **Jesus, der uns die heilige Eucharistie geschenkt hat**
GL 215,1-3 Gott sei gelobet und gebenedeit
GL 281 Also sprach beim Abendmahle
GL 282,1-2 Beim letzten Abendmahle
GL 759,1-4 O heil'ger Leib des Herrn
GL 497,1.5-7 Gottheit tief verborgen
GL 846 Ihr Völker all
GL 847 Du, Herr hast Dich gegeben
GL 848 Wir beten an

3. Lieder zum schmerzhaften Rosenkranz

- zu allen Gesätzen: GL 369,1-3 O Herz des Königs aller Welt

- zum 1. Gesätz: **Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat**
GL 286 Bleibet hier und wachet mit mir
GL 773,1.2 Lass mich Deine Leiden singen

- zum 2. Gesätz: **Jesus, der für uns gegeißelt worden ist**
GL 290,1-4 Herzliefster Jesu, was hast du verbrochen

- zum 3. Gesätz: **Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist**
GL 289 O Haupt voll Blut und Wunden
GL 773,5 Unter lautem Spott und Hohn

- zum 4. Gesätz: **Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat**
GL 461 Mir nach, spricht Christus, unser Held
GL 292 Fürwahr, er trug
GL 291 Holz auf Jesu Schulter
GL 770 Du schweigst, Herr, da der Richter feige

- zum 5. Gesätz: **Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist**
GL 294 O du hochheilig Kreuze
GL 809 Du König auf dem Kreuzestron
GL 532 Christi Mutter stand mit Schmerzen
GL 769 Jesus, Du mein Heil und Leben
GL 771 O Herr, an Deinem Kreuze

4. Lieder zum glorreichen Rosenkranz

- zu allen Gesätzen: GL 875 Erhebt in vollen Chören

- zum 1. Gesätz: **Jesus, der von den Toten auferstanden ist**
GL 318 Christ ist erstanden
GL 328 Gelobt sei Gott im höchsten Thron
GL 329 Das ist der Tag, den Gott gemacht
GL 324 Vom Tode heut erstanden ist
GL 525 Freu dich, du Himmelskönigin
GL 533 Lasst uns erfreuen herzlich sehr
GL 859,1 Maria ist voll Freude
GL 776 Halleluja lasst uns singen
GL 337 Freu dich erlöste Christenheit
GL 779 Glorreiche Himmelskönigin

- zum 2. Gesätz: **Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist**
GL 319 Christ fuhr gehn Himmel
GL 339 Ihr Christen, hoch erfreuet euch
GL 780 Gen Himmel aufgefahren ist
- zum 3. Gesätz: **Jesus, der uns den heiligen Geist gesandt hat**
GL 345 Veni Sancte Spiritus
GL 342 Komm Heil'ger Geist, der Leben schafft
GL 805 Komm herab, o Heil'ger Geist
GL 348 Nun bitten wir den Heiligen Geist
GL 347 Der Geist des Herrn erfüllt das All
GL 807 Komm Heil'ger Geist
GL 346 Atme in uns
GL 351 Komm Schöpfer Geist
GL 781 Am Pfingstfest um die dritte Stunde
GL 859,3 Die Jünger sind versammelt
- zum 4. Gesätz: **Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat**
GL 522 Maria aufgenommen ist
GL 531 Sagt an, wer ist doch diese
GL 521 Maria, dich lieben
GL 872 Wunderschön prächtige
- zum 5. Gesätz: **Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat**
GL 666,4 Salve Regina
GL 536 Gegrüßet seist du, Königin
GL 525 Freu dich, du Himmelskönigin
GL 526 Alle Tage, sing und sage
GL 864 Sei begrüßt, Du Gnadenreiche

Sr. Theresia Mende OP und Regina Steinhardt