

## Einführung in das meditative Beten des Wochen-Rosenkranzes

"Je länger man lebt, desto deutlicher sieht man, dass die einfachen Dinge die wahrhaft großen sind. Darum sind sie aber auch am schwersten zu bewältigen," sagt Romano Guardini zu Beginn seines wunderbaren Büchleins über das Rosenkranzgebet, das er wohl nicht von ungefähr 1940, also inmitten der bedrängnisvollen Zeiten des Dritten Reiches, veröffentlicht hat.

Ja, die einfachen Dinge sind die wahrhaft großen, und ein wahrhaft großer Gebets- und Meditationsführer ist diese einfache Rosenkranzschmüre, die im äußeren Dahingleiten von Perle zu Perle auch unser Inneres still und unaufdringlich von Geheimnis zu Geheimnis im schauenden Betrachten der einzelnen Bilder von Jesu Leben und Sendung wandern lässt, wobei Lobpreis und Bitte in einem gleichmäßigen Hin- und Herschwingen von "Ave, Maria" und "Ora pro nobis", von Mariengruß und Marienbitte, den Beter immer tiefer in Christus hinein versenken.

Im lobpreisenden Ave blicken wir *mit* Maria und *wie* Maria auf Jesus und was er *für uns* Großes getan hat. Dieses Hinschauen und betrachtende Verweilen behalten wir auch im zweiten Teil des Ave Maria bei, also beim "Heilige Maria,... bitte für uns Sünder", nur dass wir uns da mehr unseres Unterschiedes zu Maria, eben dass wir arme Sünder sind, bewusst werden und Maria als die Sündelose um ihren mütterlichen Beistand bitten.

So ist das Rosenkranzgebet eine geradezu ideale Form der Verbindung von Anbetung und Bittgebet, da letzteres durch ersteres von aller Vordergründigkeit geläutert wird; d.h. da wir all unsere oft allzu menschlichen Anliegen und momentanen oder eigensinnigen Wünsche durch das Hinschauen auf Jesus in der Weise, wie Maria selbst es getan hat, leichter in ihrer egoistischen Enge und Unwichtigkeit zu durchschauen und mehr und mehr nach dem Maßstab Jesu und Mariens selbst umzugestalten lernen.

Aber auch dies sollte eher nur im Hintergrund mitschwingen, ja, das gesamte Ave Maria sollte gewissermaßen nur die Aura, die Gesamtatmosphäre abgeben, in die eingehüllt, wir unverwandt auf Jesus unter dem Aspekt des jeweiligen Meditationsatzes schauen, - wie schon gesagt: *mit* Maria, *wie* Maria und im dankbaren Wissen um das "*für uns*".

Beachten wir sehr die drei entscheidenden Wörtchen des rechten Mariengebets: "*mit*", "*wie*", "*für*"! Denn seinen Brennpunkt findet es im Hinschauen auf *Jesus*, wie das Bild, das ich an Sie ausgeteilt habe, es zeigt: Die Mitte ist immer *Jesus*, so wie ja auch im Ave Maria im Zentrum das Wort "*Jesus*" steht, das übrigens erst mit der Zeit ins Ave Maria eingefügt wurde. Äußerlich eine kleine Erweiterung, aber wie entscheidend fürs rechte Verständnis des letzten Adressaten beim RK-Beten. Wir treten ja im Rosenkranzgebet ein in den Raum Mariens als der Wohnung des Herrn, so dass wir dann *in Maria - beim Herrn* sind.



Im ganz Christus zugewandten Blick schwingt unser Wesen von Lobpreis zu Bitte und von Bitte zu Lobpreis an der Hand Mariens. Wenn ich während der Christusmeditation das Ave Maria bete, vergewissere ich mich also sozusagen meiner eigenen marianischen Haltung, - mehr unbewusst als bewusst, mehr vom Willen als vom Verstand geleitet. Denn der RK ist ja eigentlich kein diskursiv-betrachtendes, sondern ein ganzheitlich-schauendes Gebet, und deshalb ein zuverlässiger und zugleich einfacher Führer zum inneren und zum Ruhe-Gebet, wie ich noch ausführen werde.

Hören wir Guardini: "Der Beter fühlt, dass die Dinge nicht nur irdisch bewältigt, sondern vor Gott getragen werden müssen ... So verlangt er nach einem Raum der Stille, in dem er ruhig werden und erstarren kann, um dann mit neuer Zuversicht zu seinen Aufgaben zurückkehren zu können. ... So ist das Rosenkranzgebet eine Gebetsform, die schon vielen diesen Dienst getan hat. Es gehört zum Leben wie die Arbeit ... und das Brot."

Es gibt eine Art des Gebetes, in welcher der Mensch ein Anliegen oder eine Gesinnung vor Gott ausspricht: Bitte, Dank, Reue ... Es gibt aber auch ein anderes Gebet, in welchem es nicht *darum* geht, weil es überhaupt nicht mehr in erster Linie um *mich* geht und einfach auszusprechen, was *ich* auf dem Herzen habe, sondern wo es um *Gott* geht und ich nichts anderes will als in seiner Nähe verweilen. Diese Gebetsweise neigt dazu, immer weniger Worte zu brauchen.

Vielleicht sagt sie immer wieder die selben wenigen Worte her. Denken wir an den hl. Franz von Assisi, der ganze Nächte mit dem Ruf "Mein Gott und mein Alles!" ver-

bracht hat, oder auch an den Jesus-Namen, der - in seiner Bedeutung verstanden („Gott ist der Retter“) - zum *Ein-Wort-Gebet* werden kann. Schließlich wird mit der Zeit vielleicht auch dies noch wegfallen und sich ins Schweigen verlieren, - oder sollte ich besser sagen: und sich im Schweigen *finden*?!

Wir *führen* dann nicht mehr ein Gespräch mit Gott, sondern - nach einem schönen Dichterwort - *sind* wir ein Gespräch mit ihm geworden, d.h. das äußere Tun verinnerlicht sich so sehr, dass es zu einer Haltung, zu einem Wesensgepräge wird. Das vollkommene Gespräch ist dann ein beredtes Schweigen, das in einem einzigen Wort lebt und gründet. Und selbst dieses Wort muss einstmals nicht mehr über die Lippen kommen; es wird zum stillen Gesang der Seele.

Und so mag es dann für lange Zeit, vielleicht ein ganzes Leben lang bei diesem einen lautlosen Wort bleiben, so wie der Liebende es nicht müde wird, dem Namen der Geliebten in seinem Inneren immer wieder nachzulauschen, oder auch einem guten Wort, das mir in der Stunde der Not ein Freund zugesprochen hat.

„Ruminatio - Wiederkäuen“ nannten das die Väter als die monastische Betrachtungsweise schlechthin! Was mit "ruminieren" gemeint ist, kennen wir alle leider aus schlechter, ja böser Erfahrung viel besser: Da kränkt uns jemand, spricht ein ungutes Wort, das uns nicht mehr verlässt. Immer und immer wieder rufen wir es uns ins Gedächtnis, wiederholen es in unserem Inneren tausendmal und können nicht mehr sagen, ob wir an ihm nagen oder ob nicht vielmehr es an uns nagt, unser Herz zernagt.

Diese Erfahrung, diese unsere Meisterschaft in der Ruminatio gilt es nun ins Gute zu wenden und für das gute Wort, das Gott uns zuspricht, zu nutzen. Im Wieder- und Wiederkäuen entfaltet sich erst der Geschmack dieses Wortes und seiner Bedeutung, und das Rind und der Weise sind sich hier plötzlich ganz nahe; denn in dem lateinischen Wort "sapere" steckt beides: "verkosten/schmecken" und "weise/verständlich sein", - wie es im Psalm heißt: "Verkostet und seht, wie gut der Herr ist!" (Ps 34).

Dann geschieht es - wie Guardini sagt -, "dass dieses (sich stets wiederholende) Wort gleichsam zum Strombett wird, in welchem das Gebet dahin strömen kann. ... Was ist denn das Klopfen des Herzens anderes als Wiederholung, das Atmen ...; unser ganzes Dasein, - ist es nicht von Wechsel und Wiederkehr geordnet und getragen?" - -

B)

Das Rosenkranzgebet ist aber nicht nur von seiner *Art* her, wie es gebetet und meditiert wird, geradezu eine ideale Weise des Betens, sondern nicht weniger auch von seinem *Inhalt* her, von dem her, *was* da meditiert und durchgebetet wird. "Der Rosenkranz ist ein Abriss des ganzen Evangeliums (und somit) ein biblisches Gebet," schreibt Papst Paul VI. in seiner marianischen Enzyklika. So geht es gerade in diesem Gebet darum, "Christus Raum zu geben, dass er sich (in meinem) eigenen Dasein ausdrücke und heranwachse" (Guardini).

Betrachten wir noch einmal unser Bild: Maria gibt in vorbildlicher Weise in ihrem Inneren Jesus Raum. Und deshalb ist es sinnvoll und recht, im Rosenkranz marianisch

zu Jesus zu beten. Denn dies ist das Ziel dabei, dass durch die Führung Mariens Jesus auch in uns Wohnung finden kann. Ja, der "Umweg über Maria ist gerade ein Ausdruck für die demütige Selbsterkenntnis, dass wir - wie es im Römerbrief heißt - "nicht wissen, weder um was noch wie wir in rechter Weise beten sollen".

Maria als die Braut des Heiligen Geistes, der - ebenso nach dem Römerbrief - "für uns betend eintritt mit unaussprechlichen Seufzern", - Maria ist uns als seine Braut Vorbild und Hilfe dazu. So kann man wohl sagen, dass rechte Marienverehrung und speziell das Rosenkranzgebet ein Zeichen der Demut derer ist, die die hl. Thérèse von Lisieux "die kleinen Seelen" nennt und das Evangelium in der ersten der Seligpreisungen "die Armen vor Gott". -

"Gebt Christus Raum in euren Herzen!", können wir in Abwandlung eines Pauluswortes aus dem 1. Korintherbrief sagen; denn das ist das Entscheidende, dass wir mehr und mehr von Christus, von seinem Geist, von seiner Hingabe, von seiner Liebe erfüllt werden.

Nur ein Beten, das diesen Raum für Christus in unserem Herzen eröffnet, ist ein rechtes Beten. Und in diesem Sinne nähert sich ein solches Gebet dem Sakrament der hl. Eucharistie, das uns Christus in seiner Erlösergestalt wahrhaft und wirklich schenkt, wenn wir in unserem Herzen Raum dafür eröffnen:

*"Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an;  
wer meine Stimme hört und mir auf tut,  
bei dem werde ich eintreten,  
und wir werden miteinander Mahl halten,"*

sagt der erhöhte Christus selbst in der Geheimen Offenbarung des Johannes.

Im Gebet werden wir sensibel für Christi Stimme und für sein Anklopfen an der Tür unseres Herzens, damit wir ihn dann in *jeder* Gestalt, in der er zu uns kommt, erkennen und einlassen können, vorzüglich aber in der Gestalt der eucharistischen Gaben. Wer sensibel wird für diese Gegenwart des Herrn in den schlichten Gaben von Brot und Wein, der wird es wohl auch werden für seine Gegenwart in der Schlichtheit des Alltags.

So kann Papst Paul VI. in seiner o.g. Enzyklika den Vergleich von Liturgie und Rosenkranzgebet ziehen und in die rechte Relation zueinander setzen. Er sagt: „Rosenkranzgebet und Liturgie nähren sich beide von der Hl. Schrift und sind auf das Geheimnis Christi hingeordnet. Der Gedächtnisfeier in der Liturgie entspricht die betrachtende Erinnerung im Rosenkranzgebet; dies geschieht in der Liturgie auf objektive Weise, im Rosenkranzgebet auf subjektive (d.h. in der persönlichen Eigenart des jeweiligen Beters). Der Rosenkranz ist von der Liturgie her inspiriert und führt natürlicher Weise zu ihr hin." Damit wird vom Rosenkranzgebet Ähnliches ausgesagt wie vom monastischen Stundengebet; und in der Tat nennt man den Rosenkranz den Psalter des Volkes und seine 150 Ave entsprechen den 150 Psalmen. -

Wenn unser Beten ebenso wie unser Alltagsleben auf die Vereinigung mit Christus hingeordnet sein muss - auf die Vereinigung mit Christus, wie sie im Empfang der hl. Eucharistie ihren dichtesten Ausdruck findet -, und wenn gerade das Rosenkranzgebet in seiner *Schlichtheit* dem Alltag des einfachen Menschen nahesteht, in der *Christusbetrachtung* jedoch der hl. Eucharistiefeyer, - wer könnte dann ein besserer Weggefährte auf diesem Weg von Eucharistie im Gottesdienst und Diakonie in der Alltagsarbeit sein als Maria?

"Maria ist jene, für welche Jesus Christus ... zum Inhalt ihres Lebens wurde. Indem Maria Mutter wird, wird sie Christin. Indem sie menschlich an ihrem Kind wächst ..., indem sie ihm unter all den Entsagungen und Schmerzen folgt, ... reift sie selbst in Gottes Gnade und Wahrheit. ... So bedeutet der Rosenkranz das Verweilen in der Lebenssphäre Mariens, deren Inhalt Christus war. (Und deshalb) ist der Rosenkranz im Tiefsten ein *Christusgebet*", schreibt Guardini.

"*An der Hand Mariens zu Jesus gehen*", - das ist die Kurzformel für das Rosenkranzgebet. Sinnfällig wird dies dadurch, dass die Mitte und das Herzstück eines jeden Ave der Name "Jesus" bildet, verbunden mit dem jeweiligen Geheimnis: "Jesus, den du, o Jungfrau, geboren hast", "Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist", "Jesus, der von den Toten auferstanden ist". Und mit einem jeden solchen Satz wird uns Jesus in ganz bestimmter Weise vor Augen gestellt.

In den 15 Meditationssätzen mit seinen 150 Ave umschreiten wir Gestalt und Werk Jesu Christi, betrachten wir ihn immer wieder neu:

- Im *freudenreichen* Rosenkranz steht uns Christus vor Augen als der,

*"der in Gottes Gestalt war,  
aber daran nicht festhielt,  
sondern sich entäußerte  
und uns Menschen gleich wurde";*

- im *schmerzhaften* Rosenkranz als der,

*"der sich erniedrigt hat bis  
zum Tod, ja bis zum Tod am Kreuz";*

- schließlich im *glorreichen* Rosenkranz als der,

*"den darum Gott erhöht hat  
und ihm einen Namen gegeben hat,  
der über allen Namen ist,  
damit im Namen Jesu  
ein jedes Knie sich beuge".*

Ich habe eben im Umschreiten der Gestalt Jesu in den drei Stufen des Rosenkranzes den Christushymnus aus dem Philipperbrief (2, 6-11) verwendet, damit sichtbar wird, wie sehr gerade diese drei Rosenkränze ein einheitlich Ganzes sind: Der Rosenkranz stellt uns - wie der Christushymnus im Philipperbrief - Christus als den *einen* Erlöser dar, der vom Vater ausgegangen ist, und der zum Vater wieder zurückgek-

ehrt ist, - aber nicht ohne seinen ganzen mystischen Leib, die Kirche, deren Urbild und Vorbild Maria ist.

Deshalb beginnt der Rosenkranz mit "Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast" und endet mit der Verklärung Mariens als der vorweggenommenen Verklärung der Kirche, ja der ganzen Schöpfung: "Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat".

Auf diesen Zusammenhang mit dem Christushymnus des Philipperbriefes weist auch der Papst hin, wenn er schreibt: "Die dreifache Aufteilung der Geheimnisse des Rosenkranzes spiegelt vor allem das Schema der frühchristlichen Glaubensverkündigung wider und stellt das Geheimnis Christi auf dieselbe Weise vor, wie es im Christushymnus Phil 2, 6-11 geschieht."

Obgleich in der Tat die drei "Standard"-Rosenkränze das Konzentrat unseres Glaubens bilden, sind sie nicht so ursprünglich, wie man aus dieser ihrer Interpretation heraus meinen könnte. Rainer Scherschel hat in seiner Dissertation "Der Rosenkranz - das Jesusgebet des Westens" (Freiburger theologische Studien Bd. 116) die historische Entwicklung des Rosenkranzgebetes untersucht und uns dabei einige sehr alte RK-Muster mit bis zu 63 Meditationssätzen vorgestellt.

Was als "Schema der frühchristlichen Glaubensverkündigung" gepriesen wird, gründet ursprünglich wohl ganz schlicht und einfach in der Absicht, das Rosenkranz-Gebet unter dem einfachen Volk zu verbreiten und deshalb fürs Auswendiglernen zu verkürzen, wenngleich ihre Beschränkung auf Menschwerdung - Leiden - Auferstehung auch unter dem Gesichtspunkt des besonderen Bezuges Marias zu diesen Geheimnissen zu sehen ist: Maria bei der Krippe - Maria unter dem Kreuz - Maria im Kreis der Urzelle der Kirche.

Wie immer es sei, - es ist wohl nicht abwegig, wieder den umgekehrten Weg zu beschreiten und die drei klassischen Geheimnisse des freudreichen, schmerzhaften und glorreichen Rosenkranzes - vor allem für seine regelmäßigen Beter - so zu erweitern, dass im Laufe einer Woche auch weitere Aspekte der Heilsgeschichte bzw. des Wirkens Jesu zur Sprache kommen:

- So sind die vor-neutestamentlichen Meditationen des *Montags* eine Art Vorspiel zum Ganzen;
- die des *Mittwochs* dienen dem öffentlichen Wirken Jesu;
- die des *Donnerstags* Jesu Hineingehen in die Passion;
- und die des *Samstags* der Fortführung und Vertiefung der Leidensgeheimnisse Christi. - -

C)

Zum *praktischen Vollzug* des RK-Gebetes möchte ich noch auf das Büchlein „Rosenkranz und Jesusgebet“ des Erfurter Neutestamentlers Heinz Schürmann hinweisen, durch das ich eine mich recht ansprechende Form, das bekannte ostkirchliche Jesus-Gebet und das westliche Rosenkranz-Gebet miteinander zu verbinden, kennenlernte; - ansprechend deshalb, weil auf diese Weise die an den *erhöhten* Christus gerichtete Anrufung im *Jesus-Gebet* und die Betrachtung des *irdischen* Wirkens Jesu im *Rosenkranz-Gebet* zu einer Einheit verschmelzen. Heinz Schürmann schlägt einen Vierzeiler vor, der lautet:

*Herr Jesus Christus  
erbarme dich meiner.  
Jesus, ... Meditationssatz\* ... ,      \* siehe: Wochen-Rosenkranz  
erbarme dich meiner.*

Will man in solch einer Kurzformel aber zusammen *mit Maria* den Rosenkranz beten, kann dies folgendermaßen lauten:

*Ave, Maria, voll der Gnade,  
Bitte für uns bei Jesus, deinem Sohn,  
..... Meditationssatz\* ..... .      \* siehe: Wochen-Rosenkranz  
Bitte für uns bei Jesus, deinem Sohn.*

Wenn man in dieser wenig wortreichen Weise die RK-Geheimnisse meditiert und sich dabei Zeit lässt für Phasen der Stille und des ruhigen Verweilens in Christi Gegenwart - wie ich oben bei der Erörterung des beschaulichen Betens bereits ausgeführt habe -, so kann es schon sein, dass bei dieser kontemplativen Gebetsweise auch nur für *einen* Meditationssatz an die 20 Minuten beansprucht werden, so dass fünf Meditationssätze pro Tag zu „persolvieren“ (was man ja gerade nicht tun soll!), eventuell zu viel wäre. Deshalb gilt, wie für alles rechte Tun, auch hier: Nicht die Quantität, sondern die Qualität ist entscheidend; ob täglich alle fünf Gesätze gebetet werden können, oder nur drei oder gar bloß eines, wird ja letztlich nicht nur von der unterschiedlichen Beanspruchung durch Beruf, Familie u. dgl. abhängen, sondern auch vom unterschiedlichen Fassungs- und Konzentrationsvermögen des jeweiligen Beters. Bei aller Ausdauer und Regelmäßigkeit, die für ein jedes Wachstum notwendig sind, darf dies nicht in krampfhaften Zwang ausarten, sondern es muss der Mut zur „Freiheit der Kinder Gottes“ (Gal 5, 1) gewahrt bleiben. - -

Erinnern wir uns zum Abschluss noch einmal an das Wort von Romano Guardini, mit dem er sein Rosenkranzbüchlein von 1940 eingeleitet hat, und das nicht nur für das Rosenkranzgebet zutrifft:

*"Je länger man lebt,  
desto deutlicher sieht man,  
dass die einfachen Dinge  
die wahrhaft großen sind."*