

Der Rosenkranz als Schule der Christusbetrachtung

Geschichte und geistliche Tiefe eines Gebets im Gespräch mit dem christlichen Osten

Archimandrit Dr. Andreas-Abraham Thiermeyer

1 Das Evangelium in die Hand nehmen

Ein Rosenkranz passt in eine Hand. Was mit ihm betrachtet wird, übersteigt ein Menschenleben: die Menschwerdung Gottes, die Wege Jesu unter den Menschen, sein Leiden und die Hoffnung seiner Auferstehung. Zwischen den Fingern gleiten kleine Perlen weiter; im Inneren darf der Mensch verweilen. Die äußere Bewegung hilft, bei einem Geheimnis zu bleiben, das sich nicht auf einmal erschließt. So verbindet dieses schlichte Gebet die große Geschichte des Heils mit den kleinen, oft unübersichtlichen Geschichten unseres Alltags.

Der Rosenkranz ist aus Jahrhunderten christlichen Betens gewachsen. Seine vertraute Gestalt verdankt sich weder einem einzigen Erfinder noch einer einmaligen Anordnung. Biblische Worte, monastische Gebetsweisen, mittelalterliche Marienverehrung und die Betrachtung des Lebens Jesu sind in ihm zusammengefloßen. Menschen unterschiedlicher Bildung und Lebensstände haben daran mitgewirkt. Die Geschichte dieses Gebets zeigt, wie Überlieferung lebendig wird: indem Menschen das Empfangene so aufnehmen, dass sie darin selbst beten lernen.¹

Seine geistliche Mitte liegt im Namen Jesus. Das Ave Maria führt auf ihn hin; die Geheimnisse entfalten sein Leben; das Vaterunser nimmt uns in sein Verhältnis zum Vater hinein. Maria gehört in diese Bewegung als jene, die Gottes Wort empfangen hat und ihm Raum gibt. Wer mit ihr betet, tritt in eine Schule des Hörens ein. Johannes Paul II. hat diese Ausrichtung in seinem Schreiben *Rosarium Virginis Mariae* vom 16. Oktober 2002 nachdrücklich hervorgehoben.²

Lukas zeichnet Maria als einen Menschen, der Geschehenes bewahrt und im Herzen zusammenfügt (Lk 2,19.51). Dieses Bewahren ist mehr als Erinnerung. Maria versteht nicht alles sofort; auch die Worte des zwölfjährigen Jesus bleiben seinen Eltern zunächst fremd. Dennoch verschließt sie sich dem Unverstandenen nicht. Darin liegt eine Schule geistlicher Geduld. Wir dürfen beten, obwohl unser Leben nicht geklärt ist. Eine Sorge muss nicht verschwunden sein, bevor sie vor Gott getragen werden kann.

Deshalb eignet sich der Rosenkranz auch für Zeiten, in denen eigene Worte fehlen. Er stellt Sprache bereit, ohne die persönliche Erfahrung ersetzen zu müssen. Zwischen seinen Sätzen finden Freude und Dank ebenso Platz wie die Sorge um ein Kind, die Erinnerung an einen Verstorbenen oder die Müdigkeit eines langen Tages. Die überlieferten Worte nehmen das Unausgesprochene mit. Manchmal besteht der erste Schritt des Glaubens darin, sich von einem Gebet tragen zu lassen, das älter und weiter ist als die eigene augenblickliche Kraft.

2 Aus dem Gebet der Wüste und dem Gedächtnis der Psalmen

Die geistlichen Voraussetzungen des Rosenkranzes reichen in die Alte Kirche zurück; seine konkrete Form ist mittelalterlich. Diese Unterscheidung schützt vor einer verlockenden, aber ungenauen Ursprungserzählung. Wenn frühchristliche Asketen kurze Gebete wiederholen oder deren Zahl festhalten, beten sie noch keinen Rosenkranz. Sie suchen eine Antwort auf die Aufforderung, ohne Unterlass zu beten (1 Thess 5,17): Wie kann das Herz bei Gott bleiben, während Hände und Gedanken mit anderem beschäftigt sind?

Johannes Cassian überliefert zu Beginn des fünften Jahrhunderts eine besonders eindrückliche Antwort. In der zehnten Unterredung empfiehlt Abba Isaak, den Psalmvers „O Gott, komm mir zu Hilfe; Herr, eile, mir zu helfen“ beständig im Herzen zu bewegen. Der Ruf soll den Mönch in Versuchung und Dankbarkeit, bei der Arbeit und in der Ruhe begleiten. Seine Kürze macht ihn für wechselnde Lebenslagen offen. Der Mensch muss nicht immer neue Worte finden, um seine Bedürftigkeit und sein Vertrauen auszudrücken.³

Cassians Unterweisung enthält eine bis heute hilfreiche Einsicht: Sammlung wächst auch dadurch, dass wir den Gedankenstrom freundlich unterbrechen und zu einem vertrauten Wort zurückkehren. Der wiederholte Ruf kann allmählich von den Lippen ins Leben gelangen. Wer oft um Erbarmen bittet, wird zugleich gefragt, ob er selbst erbarmungsfähiger wird. Schon hier gehört das anhaltende Gebet zur Umgestaltung des Menschen. Eine direkte Überlieferungskette von Cassian zum späteren Rosenkranz ist damit allerdings noch nicht nachgewiesen.

Für die mittelalterliche Entwicklung war der Psalter entscheidend. Seine 150 Psalmen prägten das kirchliche Stundengebet, das monastische Leben und das Totengedächtnis. Wer die Psalmen nicht lesen, auswendig beherrschen oder im Chor mitsingen konnte, erhielt in bestimmten Gemeinschaften vereinfachte Gebetsordnungen. Wiederholte Vaterunser konnten an ihre Stelle treten. Mittelalterliche Quellen bezeugen Fünfigergruppen und andere festgelegte Zahlen; die Regelungen unterschieden sich nach Gemeinschaft und Anlass. Gebetsschnüre hießen deshalb lange Paternoster, auch als mit ihnen bereits andere Gebete gezählt wurden.⁴

Hier liegt ein Ursprung der späteren Bezeichnung Marienpsalter für 150 Ave Maria. Man suchte Anteil am Gebet der Kirche mit den Mitteln, die im eigenen Leben möglich waren. Die Vereinfachung konnte zu einer eigenständigen Vertiefung führen. Ein kurzer Text, den jemand wirklich bewohnt, wird geistlich oft fruchtbarer als eine Fülle von Worten, die innerlich unberührt bleiben.

Gebetsketten begegnen auch in anderen Religionen. Ihre ähnliche Gestalt beweist weder eine gemeinsame Herkunft aller Gebetsweisen noch deren inhaltliche Gleichheit. Sie erinnert zunächst daran, dass Menschen leiblich beten. Die Hand kann dem Gedächtnis helfen. Eine Zahl kann einen verlässlichen Zeitraum eröffnen. Was das Gebet bedeutet, erschließt sich aus seinen Worten, seinem Gegenüber und der Lebenshaltung, die es einübt.

3 Der Mariengruß und die Menschwerdung des Wortes

Das Ave Maria beginnt mit dem Evangelium. Es verbindet den Gruß Gabriels an die Begnadete mit dem Segen Elisabets über Maria und die Frucht ihres Leibes (Lk 1,28.42). Im Zusammenhang der Verkündigung steht das griechische *chaire*, „Freue dich“ oder „Sei begrüßt“, unter dem Zeichen der ankommenden Freude Gottes. Elisabets Worte wiederum entstehen in einer Begegnung. Der Geist macht sie aufmerksam für das verborgene Wirken Gottes im anderen Menschen.

Diese beiden biblischen Stimmen bilden den ältesten Kern des Gebets. Der Name Jesus und die Bitte „Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes“ gehören zu seiner späteren Entfaltung. Die Bittformel begegnet in unterschiedlichen spätmittelalterlichen Fassungen. Das Römische Brevier von 1568 trug zur kirchlichen Festigung des vollständigen Textes bei. Davon zu unterscheiden ist die päpstliche Bestätigung der Rosenkranzform im folgenden Jahr. Die Geschichte des Ave Maria und die Geschichte des Rosenkranzes greifen ineinander, sind aber nicht deckungsgleich.⁵

Auch der christliche Osten verbindet den Engelgruß mit dem Segen Elisabets. Der byzantinische Gruß an die Gottesgebälerin endet mit dem Gedächtnis dessen, den sie geboren hat: des Erlösers unserer See-

len. Hier leuchtet die christologische Bedeutung der Marienverehrung unmittelbar auf. Das Wort Gottes hat eine wirkliche menschliche Mutter. In ihrer Verehrung bekennt die Kirche die leibhaftige Menschwerdung des Sohnes. Das Heil berührt Herkunft und Geburt, menschliche Nähe und die Verwundbarkeit des Lebens.

Der Akathistos-Hymnos entfaltet diese Freude in einer reichen Folge von Grußanrufungen. Seine Entstehung wird gewöhnlich in die Spätantike eingeordnet; Autorschaft und genaue Datierung bleiben umstritten. Die Verbindung seiner liturgischen Erinnerung mit der Rettung Konstantinopels 626 darf nicht einfach als Entstehungsdatum des gesamten Hymnus gelesen werden. Seine westliche Rezeption gehört zur Vorgeschichte mittelalterlicher Grußdichtungen. Daraus lässt sich jedoch keine einfache Gleichung Akathistos gleich Rosenkranz ableiten. Gilles Gérard Meerssemans Quellenarbeit hat die vielfältigen Verbindungen zwischen östlichem Hymnus und westlichen Grußformen erschlossen.⁶

Schon Irenäus von Lyon deutet im zweiten Jahrhundert Marias Glauben im Zusammenhang der erneuerten Menschheit. Dem Ungehorsam Evas stellt er ihre gehorsame Glaubensantwort gegenüber; was durch Unglauben gebunden worden sei, werde durch Glauben gelöst.⁷ Für die Betrachtung der Verkündigung eröffnet sich damit ein weiterer Horizont. Marias Ja ist kein willenloses Geschehenlassen. Es ist die freie Antwort eines Menschen auf Gottes Zuwendung.

Wer den Mariengruß betet, kann diese Antwort auf das eigene Leben beziehen. Wo halte ich mich aus Angst verschlossen? Welchem Ruf Gottes weiche ich aus? Wem könnte mein Ja zum Segen werden? Die Bitte um Marias Fürsprache wächst aus der Gemeinschaft der Glaubenden. Sie steht ganz innerhalb des Heils, das Christus schenkt. Das Zweite Vatikanische Konzil bindet alle Aussagen über ihre mütterliche Hilfe ausdrücklich an die einzige Mittlerschaft Christi.⁸

4 Wie aus vielen Gebetswegen der Rosenkranz wurde

Im Hochmittelalter entstanden verschiedene marianische Psalter und Reihen von Grußgebeten. Die Zahl 150 hielt die Verbindung zum biblischen Psalter wach; daneben bestanden kürzere Folgen. Zum wiederholten Gruß trat zunehmend die Betrachtung der Menschwerdung, des Lebens und des Leidens Jesu. Dabei wäre es falsch, zunächst ein völlig christusfernes Mariengebet und erst danach seine nachträgliche Christianisierung anzunehmen. Bereits der biblische Gruß preist Maria um des Kindes willen, das sie trägt. Neu war vor allem die geordnete Entfaltung einzelner Heilsereignisse innerhalb der Gebetsfolge.

Ein besonders wichtiges Zeugnis stammt aus dem Zisterzienserinnenkloster St. Thomas an der Kyll. Ein Gebetbuch aus der Zeit um 1300 verbindet hundert Mariengrüße mit Betrachtungspunkten aus dem Leben Jesu. Andreas Heinz hat diesen Befund 1977 eingehend untersucht. Er liegt rund ein Jahrhundert vor der bekannten Trierer Kartäusertradition. Damit erhalten betende Frauen einen ausdrücklich erkennbaren Platz in der Entstehungsgeschichte. Die spätere Gestalt des Rosenkranzes erwuchs aus einer breiteren geistlichen Kultur, als es die Konzentration auf einzelne berühmte Ordensmänner vermuten lässt.⁹

Zu Beginn des fünfzehnten Jahrhunderts wurde die Trierer Kartause St. Alban zu einem bedeutenden Ort dieser Entwicklung. Dominikus von Preußen formulierte um 1409/10 fünfzig kurze Leben-Jesu-Klauseln. Adolf von Essen förderte die Gebetsweise und ihre Verbreitung. Solche Klauseln knüpfen an den Namen Jesus an: Der Gruß mündet unmittelbar in die Erinnerung an das, was der Herr getan und erlitten hat. In der deutschen Gebetspraxis lebt dieses Verfahren in den eingefügten Gesätzen fort. Ein einziger Relativsatz kann genügen, um das Herz immer wieder an das betrachtete Geschehen zu erinnern.¹⁰

Auch der Name erzählt von dieser Kultur. Rosen konnten Liebe und Verehrung ausdrücken; aus dem Blumenschmuck für Maria wurde das Bild eines Kranzes geistlicher Rosen. Das lateinische *rosarium* konnte einen Rosengarten oder eine Sammlung bezeichnen. Gebete erscheinen so als eine Gabe der Liebe. Die Bezeichnung verweist auf eine mittelalterliche Bilderwelt, in der Dichtung, Andacht und gegenständliche Frömmigkeit einander durchdrangen. Die vertraute Gesamtordnung des Gebets reifte dabei erst allmählich heran.

Für die Ausbreitung wurden im späteren fünfzehnten Jahrhundert die Dominikaner wichtig, besonders Alanus de Rupe. In seinem Umfeld gewann auch die Erzählung Gestalt, Maria habe dem Ordensgründer Dominikus den Rosenkranz übergeben. Für eine Offenbarung der heute bekannten Form im Jahr 1208 fehlt ein zeitgenössischer Beleg. Die Überlieferung ist als Ausdruck dominikanischer Identität und Marienfrömmigkeit zu würdigen; als historischer Gründungsbericht trägt sie nicht.¹¹

Die 1475 in Köln gegründete Rosenkranzbruderschaft verband persönliches Beten mit gemeinschaftlicher Fürbitte. Ihre Geschichte gehört zugleich in die spätmittelalterliche Sorge um Tod, Gericht und das Heil der Verstorbenen. Neuere Forschung, besonders Christian Ranachers Untersuchung von 2022, erschließt diese Verbindung von Frömmigkeit und gemeinschaftlicher Jenseitsvorsorge. Der Einzelne verstand sein Gebet als Anteil an einem größeren geistlichen Miteinander. Darin liegt ein bleibender Gedanke, auch wenn sich manche damaligen Vorstellungen von berechenbaren Heilsleistungen einer theologischen Kritik stellen müssen.¹²

Im Übergang zur Neuzeit festigten sich die vertrauten fünfzehn Geheimnisse und ihre Gruppierung. Pius V. beschrieb und bestätigte 1569 in der Bulle *Consueverunt Romani Pontifices* die Verbindung von 150 Mariengrüßen, Vaterunser und Betrachtung. Louis-Marie Grignon de Montfort wurde später ein einflussreicher Lehrer und Förderer dieser Frömmigkeit; er hat die traditionellen fünfzehn Geheimnisse nicht geschaffen. Die kirchliche Bestätigung nahm eine gewachsene Praxis auf.¹³

5 Vom Gedächtnis des Sieges zum Dienst am Frieden

Zur Geschichte des Rosenkranzes gehört seine Verbindung mit politischen und militärischen Konflikten. Am 7. Oktober 1571 besiegte die Flotte der Heiligen Liga unter Don Juan de Austria bei Lepanto die osmanische Flotte. In katholischer Deutung verband sich der Sieg mit dem vorausgegangenen Gebet. Pius V. stiftete ein entsprechendes Mariengedächtnis; Gregor XIII. erlaubte 1573 das Rosenkranzfest für Kirchen mit Rosenkranzaltar. 1716 wurde es auf die ganze lateinische Kirche ausgedehnt. Pius X. legte es 1913 auf den 7. Oktober fest. Der 5. August 1716 gehört zur Schlacht von Peterwardein, nicht zum jährlichen Termin des Rosenkranzfestes.¹⁴

Diese Zusammenhänge verdienen eine ehrliche Darstellung. Das damalige Beten entstand in einer Welt existenzieller Bedrohungen und eng verbundener religiöser und politischer Zugehörigkeiten. Gleichwohl darf eine geistliche Deutung militärischer Ereignisse das Evangelium nicht auf den Erfolg der eigenen Seite verkürzen. Auch der besiegte und getötete Gegner bleibt ein Mensch vor Gott. Wo Christen Christus am Kreuz betrachten, werden sie mit einer Liebe konfrontiert, die bis zur Vergebung für die Verfolger reicht.

Leo XIII. gab der Rosenkranzfrömmigkeit seit 1883 starke neue Impulse und förderte besonders das gemeinsame Gebet im Oktober.¹⁵ Im zwanzigsten Jahrhundert verband sich die Empfehlung des Rosenkranzes zunehmend ausdrücklich mit dem Anliegen des Friedens. Johannes Paul II. erklärte 2002 die Friedensarbeit zur Konsequenz seiner Christusbetrachtung. Das gemeinsame Beten kann die Bereitschaft stärken, Menschen jenseits der eigenen Zugehörigkeit wahrzunehmen.¹⁶

Das hat konkrete Folgen. Wer für den Frieden betet, kann die Verwundeten nicht aus seinem Mitgefühl ausschließen. Wer die Heimsuchung betrachtet, wird nach Möglichkeiten helfender Nähe fragen. Wer das Kreuz bedenkt, lernt, hinter politischen Zahlen einzelne Menschen zu sehen: eine Mutter, deren Sohn nicht zurückkommt; ein Kind, das seine Wohnung verlassen musste; einen alten Menschen ohne Angehörige. Fürbitte gibt ihnen im eigenen Inneren einen Platz und sucht, wo möglich, eine entsprechende Tat.

Lourdes und Fatima haben die neuzeitliche Rosenkranzfrömmigkeit stark geprägt. Ihr geistlicher Wert ist am Evangelium zu messen. Der Rosenkranz bedarf zu seiner Begründung keiner Privatoffenbarung; er lebt von der öffentlich verkündeten Botschaft Christi. So bleibt er auch dort zugänglich, wo Menschen zu einzelnen Erscheinungsüberlieferungen keinen persönlichen Zugang finden.

6 Die Geheimnisse als Schule eines verwandelten Lebens

Die vier heute verbreiteten Geheimnisreihen eröffnen unterschiedliche Zugänge zum einen Christusgeheimnis. Johannes Paul II. empfahl 2002 als Ergänzung die lichtreichen Geheimnisse: Taufe Jesu im Jordan, Hochzeit zu Kana, Verkündigung des Reiches Gottes mit dem Ruf zur Umkehr, Verklärung und Einsetzung der Eucharistie. Ihre Aufnahme blieb der freien Entscheidung überlassen.¹⁷ Die erweiterte Ordnung macht das öffentliche Wirken Jesu zwischen Kindheit und Passion stärker sichtbar.

Die freudreichen Geheimnisse schulen die Aufmerksamkeit für Gottes Ankunft im Unscheinbaren. Ein Engel kommt nach Nazaret; zwei Frauen begegnen einander; ein Kind wird geboren. In der Darstellung im Tempel stehen Freude und die Ankündigung eines Schmerzes nebeneinander. Auch das Wiederfinden Jesu folgt auf beunruhigendes Suchen. Christliche Freude kann deshalb Unsicherheit einschließen. Wer diese Geheimnisse betrachtet, darf das unvollkommene eigene Leben als einen Ort verstehen, an dem Gottes Treue bereits wirksam ist.

Besonders die Heimsuchung bewahrt das Gebet vor dem Kreisen um sich selbst. Maria trägt die empfangene Verheißung zu Elisabet. Ihre Freude wird mitteilbar, indem sie sich auf den Weg macht. Vielleicht erschließt sich dieses Geheimnis erst ganz, wenn der Beter nach dem Gebet einen Anruf tätigt, einen Besuch wagt oder einer übersehenen Person zuhört. Betrachtung will den Blick so verändern, dass eine zunächst gewöhnlich erscheinende Begegnung als Aufgabe der Liebe erkannt wird.

Die lichtreichen Geheimnisse führen in die Öffentlichkeit des Evangeliums. Am Jordan stellt sich Jesus unter die Menschen; in Kana sieht Maria eine konkrete Not und verweist auf sein Wort. Die Reich-Gottes-Verkündigung ruft zu einer neuen Lebensrichtung. Auf dem Berg wird Licht geschenkt, doch die Jünger müssen wieder hinabsteigen. In der Eucharistie gibt Jesus sich selbst. Die geistliche Bewegung führt damit vom Hören zum Empfangen und vom Empfangen zur Hingabe. Ein Glaube, der sich der Welt verweigert, hätte diese Bewegung noch nicht aufgenommen.

Die schmerzhaften Geheimnisse erlauben, vor dem Leid nicht davonzulaufen. Jesu Angst am Ölberg bewahrt uns davor, menschliche Furcht vorschnell als Glaubensmangel zu verurteilen. In Geißelung und Verspottung erscheint die Erniedrigung verletzbarer Körper. Kreuztragung und Kreuzigung stellen uns an die Seite dessen, der keinen leichten Ausweg erhält. Das Gebet verlangt dabei keine Verklärung von Gewalt. Wer den misshandelten Christus verehrt, wird gerade dadurch zum Schutz misshandelter Menschen gerufen.

Die glorreichen Geheimnisse weiten die Hoffnung. Auferstehung bedeutet, dass Gottes Treue tiefer reicht als die Macht des Todes. Himmelfahrt lässt Christus nicht hinter einer unerreichbaren Ferne verschwinden; sie eröffnet die Hoffnung auf Gemeinschaft mit ihm. Pfingsten führt die Jünger aus ihrer Verslossenheit. Marias Aufnahme und Krönung schließlich sind im katholischen Glauben Bilder der

vollendenden Gnade. Sie stehen im Horizont dessen, was Gott seiner Kirche verheißt. Diese beiden Geheimnisse sind keine unmittelbar erzählten Evangelienepisoden, sondern kirchliche Glaubensdeutungen der Vollendung Mariens.¹⁸

So kann jede Lebenszeit in der Betrachtung einen Ort finden. Manchmal überwiegt das dankbare Staunen, manchmal die Suche, manchmal die Angst. Das Ganze hält die Erfahrung offen: Kein einzelner Zustand darf sich zum letzten Urteil über unser Leben machen. Die Geheimnisse tragen den Beter durch eine Geschichte, deren Zukunft bei Gott liegt.

7 Die Wiederholung und das geduldige Herz

Die häufigste Schwierigkeit des Rosenkranzes liegt in seiner Wiederholung. Wer an Informationsfülle und wechselnde Reize gewöhnt ist, empfindet die gleichen Worte leicht als Stillstand. Auch erfahrene Beter kennen Zerstreuung. Paul VI. hat deshalb in *Marialis cultus* die Betrachtung als unverzichtbar bezeichnet: Ohne sie werde der Rosenkranz zu einem „Körper ohne Seele“. ¹⁹ Gemeint ist keine dauernde gedankliche Höchstleistung, sondern die innere Hinwendung zu dem Geheimnis, das gebetet wird.

Jesus warnt vor einem Beten, das seine Wirksamkeit aus der Menge der Worte erwartet (Mt 6,7). Im Garten Getsemani betet er selbst wiederholt mit denselben Worten (Mt 26,44). Entscheidend ist also die Haltung. Wiederholung kann der Versuch sein, Gott zu nötigen; sie kann ebenso die schlichte Treue eines Menschen ausdrücken, der bei ihm bleiben möchte. Wir kennen diesen Unterschied aus menschlichen Beziehungen. Vertraute Worte gewinnen durch Wahrhaftigkeit und gelebte Nähe ihre Tiefe.

Die zehn Ave Maria eines Gesätzes geben der Betrachtung Zeit. Einmal tritt ein einzelnes Wort hervor, ein anderes Mal ein biblisches Bild. Mitunter bleibt nur die Ahnung, vor Gott sein zu dürfen. Romano Guardini hat dieses verweilende Beten als eine wesentliche Möglichkeit geistlichen Lebens erschlossen. Seine Rosenkranzbetrachtungen helfen verstehen, weshalb das scheinbar Gleichbleibende ein Raum wachsender innerer Aufmerksamkeit sein kann.²⁰

Dabei darf Zerstreuung ohne Härte beantwortet werden. Wer bemerkt, dass seine Gedanken bei einer unerledigten Aufgabe sind, kann zum Gebet zurückkehren. Taucht eine bedrückende Erinnerung auf, darf sie zur Fürbitte werden. Nicht jeder abschweifende Gedanke verlangt eine ausführliche Auseinandersetzung; nicht jeder muss gewaltsam vertrieben werden. Manchmal genügt der Name Jesus, um erneut gegenwärtig zu sein. Solche Rückkehr kann selbst eine bescheidene Übung des Vertrauens werden.

Auch geistliche Trockenheit gehört zum Beten. Die Abwesenheit eines tröstlichen Gefühls beweist nicht die Abwesenheit Gottes. Ein müdes Gesätz kann eine aufrichtige Antwort sein. Die Freiheit des Gebets erlaubt, bei Krankheit oder Erschöpfung weniger zu beten und dafür bewusster zu verweilen. Das Vaterunser öffnet die Betrachtung zum Vater; das abschließende Ehre sei dem Vater nimmt sie in den Lobpreis der Dreifaltigkeit hinein. So bleibt die persönliche Erfahrung in den weiteren Glauben der Kirche eingebettet.

8 Rosenkranz und Jesusgebet im Gespräch zwischen Ost und West

Das Jesusgebet ruft in seiner verbreiteten Form: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders.“ Der Rosenkranz entfaltet das Christusgedächtnis in einer Folge von Geheimnissen. Im einen Fall wird die Anrufung stark verdichtet, im anderen wird ihr biblischer Zusammenhang betrachtend ausgebreitet. Rainer Scherschel hat deshalb vom Rosenkranz als dem Jesusgebet des Westens gesprochen. Der Vergleich erhellt eine geistliche Verwandtschaft, ohne die geschichtlichen und methodischen Unterschiede aufzuheben.²¹

Zu einfach wäre die Behauptung, das Jesusgebet schaue ausschließlich auf den erhöhten Herrn, während der Rosenkranz lediglich auf sein vergangenes Erdenleben zurückblicke. Das Jesusgebet ruft den menschengewordenen und auferstandenen Christus an. Ebenso geschieht die Rosenkranzbetrachtung im Glauben an seine gegenwärtige Lebendigkeit. Die Heilsgeschichte wird nicht wie eine abgeschlossene Biographie betrachtet. Ihre Ereignisse prägen unser Verhältnis zu dem Herrn, der seine Kirche heute begleitet.

Ein tatsächlicher Unterschied betrifft den Umgang mit Vorstellungen. Im Rosenkranz können biblische Szenen und einzelne Bilder die Aufmerksamkeit tragen. Die klassische hesychastische Unterweisung begegnet selbst erzeugten inneren Bildern mit großer Zurückhaltung und führt zur schlichten Anrufung. Diese Eigenart verdient Respekt. Wer vom Rosenkranz zum Jesusgebet findet, muss dessen Worte nicht mit immer neuen Szenen füllen. Wer das Jesusgebet liebt, muss umgekehrt die betrachtende Ausführlichkeit des Rosenkranzes nicht für geistlich minderwertig halten.

Kallistos Ware betont, dass das Jesusgebet eine persönliche Beziehung zu Christus voraussetzt und in den Glauben und das sakramentale Leben der Kirche gehört. Körperliche Hilfen können dienen; sie machen das Wesen des Gebets nicht aus. Auch seine Bedeutung für die Mitmenschen hebt Ware hervor. Innerer Friede soll die Fähigkeit stärken, ihnen mit Liebe zu begegnen.²² Damit wird eine gemeinsame Richtung sichtbar: Beide Gebetsweisen wollen den Menschen für die Gegenwart Gottes und den Anspruch des Nächsten öffnen.

Die marianische Dimension fehlt dem Osten keineswegs. Das Jesusgebet steht in einem kirchlichen Leben voller Anrufungen der Gottesgebälerin. Eine unter dem Namen Serafims von Sarov überlieferte kurze Gebetsregel verbindet dreimaliges Vaterunser und dreimaligen Gruß an die Gottesgebälerin mit dem Glaubensbekenntnis; weitere Anweisungen verbinden den Tageslauf mit der Jesuanrufung.²³ Solche Überlieferungen bezeugen Nachbarschaft innerhalb einer geistlichen Praxis. Sie begründen keine Gleichsetzung aller östlichen Gebetsregeln mit dem westlichen Rosenkranz.

Für die Ökumene ist diese Unterscheidung fruchtbar. Die entwickelten Formen beider Gebetsweisen können nicht einfach insgesamt als unverändertes Erbe der ungeteilten Kirche bezeichnet werden. Ihre gemeinsamen biblischen und altkirchlichen Wurzeln erlauben aber ein lernendes Gespräch. Es braucht weder die Vereinheitlichung der Formen noch die stillschweigende Übergehung verschiedener marianischer Lehrformulierungen. Gegenseitige Wertschätzung wächst, wenn Christen entdecken, mit welcher Treue der andere Christus sucht.

9 Leibliche Ruhe und die größere Tiefe des Vertrauens

Ein Gebet, das Stimme, Atem und Hände einbezieht, kann auch leiblich beruhigen. Die Perlen geben Halt, der Rhythmus entlastet, vertraute Worte können innere Unruhe vermindern. Christian Spaemann beschreibt den Rosenkranz in einem Interview von 2025 als einen verlässlichen Lebensbegleiter und betont die Bedeutung erfahrener Liebe. Sein Bild eines „sicheren Seils“ bringt eine persönliche geistliche Erfahrung zum Ausdruck. Es ist als solches zu würdigen, ohne daraus bereits einen allgemeinen therapeutischen Wirksamkeitsnachweis abzuleiten.²⁴

Empirische Untersuchungen ergeben ein differenziertes Bild. Luciano Bernardi und Mitarbeitende beobachteten 2001 bei 23 gesunden Erwachsenen während rhythmischer Rezitation Veränderungen der Atmung und der Herz-Kreislauf-Rhythmen. Die Untersuchung betraf kurzfristige physiologische Vorgänge.²⁵ Eine qualitative Studie von Barbara Stöckigt und Mitarbeitenden mit zehn regelmäßig betenden katholischen Erwachsenen erschloss 2021 Erfahrungen von Ruhe, Halt und Bewältigung schwieriger

Lebenssituationen.²⁶ Solche Berichte zeigen, wie Menschen ihr Gebet erleben; sie belegen für sich genommen keine Heilung psychischer Erkrankungen.

Eine 2024 online veröffentlichte und 2025 im Druck erschienene deutsche Querschnittsstudie von Michael Teut und Mitarbeitenden befragte 164 Rosenkranzbetende. Die Datenerhebung fand bereits 2022 statt. Viele Teilnehmende beschrieben beruhigende Erfahrungen. Die statistischen Zusammenhänge zwischen Religiosität beziehungsweise Spiritualität und Wohlbefinden waren jedoch klein. Die Auswahl der Teilnehmenden und das Querschnittsdesign erlauben keine sichere Aussage darüber, ob das Rosenkranzgebet diese Wirkungen verursacht.²⁷

Für eine geistliche Deutung ist diese Zurückhaltung hilfreich. Wer im Gebet Ruhe findet, darf dafür dankbar sein. Wer unruhig bleibt, ist deshalb kein schlechterer Beter. Menschen mit seelischen Erkrankungen brauchen keine zusätzliche Last, als hätten sie nur noch nicht richtig gebetet. Geistliche Begleitung und fachliche Behandlung können einander ergänzen. Die Frucht des Gebets erschöpft sich ohnehin nicht in einem angenehmen Zustand. Auch ein schmerzlicher, aber wahrhaftiger Blick auf das eigene Verhalten kann zu ihr gehören.

Das Vertrauen, das der Rosenkranz nährt, reicht bis an die Grenzen menschlicher Verfügung. Die Bitte „jetzt und in der Stunde unseres Todes“ verbindet den gegenwärtigen Augenblick mit jener Stunde, die wir weder planen noch selbst bestehen können. Heute dürfen wir lernen, Hilfe anzunehmen. Heute können wir versöhnen, was noch versöhnbar ist, und einander Nähe schenken. Die Bitte um Beistand im Sterben führt damit zurück in die Verantwortung für das Leben. Sie lässt zugleich hoffen, dass wir auch dort gehalten sind, wo unsere eigene Kraft endet.

10 Das Gebet im Alltag fortsetzen

Der Rosenkranz bleibt fruchtbar, wenn er mit Schriftlesung, Liturgie und gelebter Liebe verbunden ist. Die Liturgiekonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils verlangt, dass Andachtsübungen aus der Liturgie schöpfen und zu ihr hinführen.²⁸ Ein betrachtetes Gesätz kann die Feier eines Festes vorbereiten oder das gehörte Evangelium nachklingen lassen. Die Eucharistie und das Stundengebet behalten ihre eigene Gestalt. Aus ihrer Feier empfängt das persönliche Gebet Nahrung; umgekehrt kann es die Bereitschaft zum gemeinsamen Hören und Feiern vertiefen.

Für den Anfang genügt oft eine überschaubare Form. Ein kurzer Schriftabschnitt erschließt das Geheimnis. Ein Augenblick der Stille gibt Zeit, ihn aufzunehmen. Dann können das Vaterunser und die Mariengröße in ruhigem Tempo folgen. Wer möchte, verbindet das Gesätz mit einem Menschen oder einem konkreten Anliegen. Die Fürbitte darf weit werden, besonders für jene, deren Not gewöhnlich wenig Aufmerksamkeit erhält. Am Ende kann eine einfache Frage stehen: Welche Antwort der Liebe ist mir heute möglich?

Vielleicht besteht diese Antwort in größerer Geduld am Familientisch. Vielleicht in der Bereitschaft, nach einem Streit das erste Wort zu suchen. Vielleicht im Besuch bei einem Kranken oder darin, einem erschöpften Menschen eine Aufgabe abzunehmen. Solche kleinen Schritte geben der Betrachtung eine überprüfbare Gestalt. Wir müssen nicht warten, bis unser Gebet vollkommen geworden ist, um seine nächste Frucht zuzulassen.

In der Hand bleibt ein schlichter Kranz von Perlen. Doch was er erinnert, kann einen Menschen über Jahre begleiten: Gott kommt in die Welt; Christus teilt unsere Verwundbarkeit; der Geist schenkt neue Anfänge. Maria bewahrt diese Geschichte und öffnet sich ihrer Zukunft. Mit ihr lernen wir, das eigene Leben in Gottes Treue zu halten. Während die Worte wiederkehren, darf das Herz weiter werden. Und

wenn das Gebet verstummt, kann seine Aufmerksamkeit bleiben: für Christus, der uns anspricht, und für den Menschen, der uns jetzt braucht.

Endnoten

- 1 Zur Entstehung und Vielfalt vgl. Anne Winston-Allen, *Stories of the Rose*, University Park 1997; Rainer Scherschel, *Der Rosenkranz – das Jesusgebet des Westens*, 2. Aufl., Freiburg i. Br. 1982.
- 2 Johannes Paul II., *Rosarium Virginis Mariae*, 16. Oktober 2002, Nr. 1–3, 10–17; deutsche Ausgabe: *Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls* 156, Bonn 2002.
- 3 Johannes Cassian, *Collationes* X,10. Der wiederholte Vers ist Ps 69,2 nach der lateinischen beziehungsweise griechischen Zählung, Ps 70,2 nach der hebräischen Zählung.
- 4 Vgl. Herbert Thurston, *The Rosary*, in: *The Catholic Encyclopedia* 13, New York 1912, besonders die Belege zu Cluny und den Paternosterschnüren. Seine ältere Gesamtrekonstruktion ist durch die neuere Forschung zu ergänzen.
- 5 Herbert Thurston, *Hail Mary*, in: *The Catholic Encyclopedia* 7, New York 1910; zur allmählichen Textentwicklung und zum Brevier von 1568.
- 6 Gilles Gérard Meersseman, *Der Hymnos Akathistos im Abendland*, 2 Bde., Freiburg Schweiz 1958/1960. Zum Hymnentext vgl. *Akathistos*, Oikoi 1–12; zur byzantinischen Grußform das Theotokion Theotoke Parthene.
- 7 Irenäus von Lyon, *Adversus haereses* III,22,4. Der Gedanke wird hier sinngemäß wiedergegeben.
- 8 Zweites Vatikanisches Konzil, *Lumen gentium*, 21. November 1964, Nr. 60–62; zur gläubigen Lebensgeschichte Mariens Nr. 56–59.
- 9 Andreas Heinz, *Die Zisterzienser und die Anfänge des Rosenkranzes*, in: *Analecta Cisterciensia* 33 (1977), 262–309. Zum Forschungsbefund auch Walter Baier, *Der Rosenkranz – das Jesusgebet des Westens*, in: *Geist und Leben* 53 (1980), 150–154, hier 152–153.
- 10 Scherschel, *Rosenkranz*, besonders der Teil über die Trierer Kartäuser; Baier, *Rosenkranz*, 152–153. Die Klauseln sind außerdem im Handschriftencensus als Werk Dominikus’ von Preußen nachgewiesen.
- 11 Zur Quellenkritik der Dominikusüberlieferung bereits Heribert Holzapfel, *St. Dominikus und der Rosenkranz*, München 1903; vgl. Thurston, *The Rosary*, und Winston-Allen, *Stories of the Rose*.
- 12 Christian Ranacher, *Heilseffizienz aus Gemeinschaftssinn*, Berlin/Boston 2022; zur Einordnung der Ergebnisse vgl. die Rezension in: *Theologische Revue* 120 (Mai 2024), DOI: 10.17879/thrv-2024-5520.
- 13 Pius V., *Consueverunt Romani Pontifices*, 17. September 1569; vgl. Paul VI., *Recurrere mensis October*, 7. Oktober 1969, Einleitung. Zu Montfort: *Le secret admirable du très saint Rosaire*.
- 14 Herbert Thurston, *Feast of the Holy Rosary*, in: *The Catholic Encyclopedia* 13 (1912); ergänzend zur Festlegung von 1913 die Festdarstellung der katholischen Kirche in Norwegen, *Vår Frue av Rosenkransen*. Der im älteren Lexikonartikel genannte 6. August für Peterwardein ist zu berichtigen.
- 15 Leo XIII., *Supremi apostolatus officio*, 1. September 1883, besonders Nr. 8–9.
- 16 Johannes Paul II., *Rosarium Virginis Mariae*, Nr. 6 und 40. Zur Unterscheidung der Offenbarung von Privatoffenbarungen vgl. ebd., Nr. 7, Anm. 11; Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 67.
- 17 Johannes Paul II., *Rosarium Virginis Mariae*, Nr. 19 und 21; die Ergänzung wird ausdrücklich als freigestellter Vorschlag eingeführt.
- 18 Vgl. *Lumen gentium*, Nr. 59 und 68; die Auslegung der Geheimnisse folgt den jeweiligen biblischen Zusammenhängen, besonders Lk 1–2; Joh 2; Mk 1; Mt 17; Lk 22–24; Apg 1–2.
- 19 Paul VI., *Marialis cultus*, 2. Februar 1974, Nr. 47; zu den christologischen Klauseln Nr. 46 und zum Verhältnis zur Liturgie Nr. 48.

- 20 Romano Guardini, *Der Rosenkranz Unserer Lieben Frau*, Würzburg 1940. Zur Einordnung vgl. Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz, *Das Jahr des Herrn im Rosenkranz. Zur Beziehung von Christologie und Mariologie bei Romano Guardini*, in: *zur debatte* 4/2025.
- 21 Scherschel, *Rosenkranz, besonders der abschließende Vergleich zwischen östlichem Jesusgebet und westlicher Christusbetrachtung*.
- 22 Kallistos Ware, *The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, Oxford 1986, besonders die Abschnitte *The Kingdom of the Heart* und *The Journey's End*.
- 23 Vgl. die kirchlich überlieferte *Prayer Rule of Saint Seraphim of Sarov*, abgedruckt im Gemeindebuletin *Holy Theotokos of Iveron Russian Orthodox Church*, August 2023, S. 16. Diese Kurzregel ist von ausführlicheren *Diveevoer* Regeln zu unterscheiden.
- 24 Christian Spaemann im Gespräch mit Barbara Wenz, *Ein sicheres Seil, mit dem man sich durchs Leben hangelt*, in: *Die Tagespost*, 23. Mai 2025.
- 25 Luciano Bernardi u. a., *Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study*, in: *BMJ* 323 (2001), 1446–1449, DOI: 10.1136/bmj.323.7327.1446.
- 26 Barbara Stöckigt u. a., *Experiences and Perceived Effects of Rosary Praying: A Qualitative Study*, in: *Journal of Religion and Health* 60 (2021), 3886–3906, DOI: 10.1007/s10943-021-01299-2.
- 27 Michael Teut u. a., *Religion, Spirituality, Well-Being and Praying the Rosary: Results of a Cross-Sectional Study from Germany*, in: *Journal of Religion and Health* 64 (2025), 1195–1221; online 14. Dezember 2024, DOI: 10.1007/s10943-024-02210-5.
- 28 Zweites Vatikanisches Konzil, *Sacrosanctum Concilium*, 4. Dezember 1963, Nr. 12–13; Paul VI., *Marialis cultus*, Nr. 31 und 48.

Ausgewählte weiterführende Literatur

- Frei, Urs-Beat / Bühler, Fredy (Hg.): *Der Rosenkranz. Andacht – Geschichte – Kunst*. Bern 2003.
- Guardini, Romano: *Der Rosenkranz Unserer Lieben Frau. Gedanken über das Rosenkranzgebet*. Würzburg 1940.
- Heinz, Andreas: *Die Zisterzienser und die Anfänge des Rosenkranzes. Das bisher älteste unveröffentlichte Zeugnis für den Leben-Jesu-Rosenkranz in einem Zisterzienserinnengebetbuch aus St. Thomas an der Kyll (um 1300)*. In: *Analecta Cisterciensia* 33 (1977), 262–309.
- Johannes Paul II.: *Rosarium Virginis Mariae. Über den Rosenkranz. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls* 156. Bonn 2002.
- Klinkhammer, Karl Joseph: *Adolf von Essen und seine Werke. Der Rosenkranz in der geschichtlichen Situation seiner Entstehung und in seinem bleibenden Anliegen*. Frankfurt am Main 1972.
- Meersseman, Gilles Gérard: *Der Hymnos Akathistos im Abendland*. Bd. 1: *Akathistos-Akoluthie und Grußhymnen*. Bd. 2: *Grußsalter, Gruß-Orationen, Gaude-Andachten und Litaneien*. Freiburg Schweiz 1958/1960.
- Ranacher, Christian: *Heilseffizienz aus Gemeinschaftssinn. Die Rosenkranzbruderschaft als innovative Form der Jenseitsvorsorge um 1500. Quellen und Forschungen zur Geschichte des Dominikanerordens NF 26*. Berlin/Boston 2022.
- Scherschel, Rainer: *Der Rosenkranz – das Jesusgebet des Westens*. 2. Aufl. Freiburg i. Br. 1982.
- Ware, Kallistos: *The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. Oxford 1986.
- Winston-Allen, Anne: *Stories of the Rose. The Making of the Rosary in the Middle Ages*. University Park, Pennsylvania 1997.