

Diakon Uwe Groß, kath. Kirche in Wiesbaden
hr2-kultur, Zuspruch am Morgen, Samstag, 7. Oktober 2017

Wohltuendes Rosenkranzgebet

„Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade.“ 53 Mal wird dieses Gebet bei einem vollständigen Rosenkranz gesprochen. Ich erinnere mich daran, heute am katholischen Gedenktag: Unsere liebe Frau vom Rosenkranz. Wenn ich als Kind in unsere alte Dorfkirche kam, haben Frauen oft diese Worte vor dem Gottesdienst gebetet. Ich fand das damals ziemlich merkwürdig, Menschen außerhalb der Kirche muss das noch viel seltsamer vorkommen.

Das Rosenkranzgebet besteht eigentlich nur aus drei Teilen, dem Glaubensbekenntnis, dem Vaterunser und dem Ave Maria. Diese Gebete werden einfach immer nur wiederholt. Darum ist es auch ein echtes Volksgebet. Früher haben es vor allem die einfachen Menschen geliebt, die weder lesen noch schreiben konnten, weil sie die Gebete auswendig konnten. Auch heute haben noch viele katholische Christen einen Rosenkranz zuhause: Es ist ein Gebetskette mit 59 Perlen und einem Kreuz. Bei jeder Perle spricht man ein Vaterunser oder Ave Maria, beim Kreuz das Glaubensbekenntnis.

Mir war der Rosenkranz früher fremd, aber mittlerweile bete ich ihn auch manchmal – eben gerade, weil er so einfach ist. Das entlastet mich. Ich setze mich in eine Kirche, nehme die Kette in die Hand, bete still vor mich hin und lasse dabei meine Finger von Perle zu Perle wandern. Dabei bekomme ich prima den Kopf frei. Die Gebete sind alte Bekannte, die ich nicht von einem Blatt ablesen muss, sondern schon viele Male gesprochen habe. Während ich die Gebete leise spreche, lasse ich meine Gedanken schweifen. Ich denke an Menschen, für die ich bete, weil sie krank oder in Schwierigkeiten sind. Ich denke über ein Wort nach, das sich mir an diesem Tag besonders aufdrängt. Ich denke über Ereignisse im Leben Jesu nach: seine Geburt, seine Worte, sein Leiden und frage mich, was das mit mir zu tun hat. Und das alles tue ich, während ich die Gebete immer wieder rezitiere. Das ist für mich kein bisschen langweilig, sondern es ist so ähnlich wie wenn ich bei einer Zen – Meditation, meine Gedanken loslasse. Ich werde ruhiger und gelassener beim Beten. Ja ich kann sagen: Es entspannt mich, macht mir den Kopf frei.

Manchmal, wenn ich mir Sorgen um etwas mache, bete ich zum Beispiel auch beim Autofahren oder wenn ich im Bett liege und nicht einschlafen kann den Rosenkranz. Das hilft mir: Ich muss keine eigenen Worte zu Gebeten machen, sondern greife auf Gebete zurück, die schon Jahrhunderte vor mir Menschen gebetet haben. In die sie ihr Glück und ihr Leid gesteckt haben. Ich fühl mich beim Rosenkranz deswegen auch verbunden mit vielen anderen Christen, früher und heute.

Mir tut der Rosenkranz gut. Er gibt mir Halt. Und lässt mich gelassener leben.