

Leseprobe



Pater Karl Wallner

Beten ist einfach

Meditationen zum Rosenkranz

96 Seiten, 10,5 x 16,5 cm, Klappenbroschur,
durchgehend zweifarbig gestaltet,
mit zahlreichen Duplexfotos

ISBN 9783746243979

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2016

Pater Karl Wallner

Beten ist einfach

Meditationen zum Rosenkranz

benno

INHALTSVERZEICHNIS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden
unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4397-9

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
Umschlag und Gestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagfoto: © INA-Bild, Bonn
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (C)



- 1** DER ROSENKRANZ –
ZUSAMMENSEIN MIT GOTT
Seite 7



- 2** UND SO FUNKTIONIERT'S
Seite 15



- 3** BETRACHTUNGEN ZUM
FREUDENREICHEN ROSENKRANZ
Seite 25



- 4** BETRACHTUNGEN ZUM
LICHTREICHEN ROSENKRANZ
Seite 43



- 5** BETRACHTUNGEN ZUM
SCHMERZHAFEN ROSENKRANZ
Seite 61



- 6** BETRACHTUNGEN ZUM
GLORREICHEN ROSENKRANZ
Seite 79



- 7** WAS MIR DER ROSENKRANZ
PERSÖNLICH BEDEUTET
Seite 94



DER ROSENKRANZ

ZUSAMMENSEIN MIT GOTT

„Gott kann man nur im
Inneren des Herzens begegnen.
Und darum müssen wir uns aufmachen,
in dieses Innere unser selbst zu gehen.“

P. Karl Wallner



„Ich habe keine Zeit“ ist ein merkwürdiger Satz. Denn wir haben immer Zeit. Alles, was wir tun, geschieht in der Zeit. Die Zeit läuft dahin, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Wir haben also immer Zeit. Die Frage ist nur, wie wir unsere Zeit verwenden und wie intensiv wir sie erleben.

Meistens vergeuden wir die Zeit. Viele Jugendliche versitzen Stunden beim Zappen vor dem Fernseher oder beim Spielen auf dem Computer. Erholung und Ablenkung kann okay sein. Aber alles braucht ein Maß. Zeit, die vertan wird, kann man nicht mehr zurückholen.

Zeit ist dann wertvoll, wenn sie bewusst und gut gelebt wird. Besonders wertvoll ist unsere Zeit dann, wenn wir sie mit jemandem verbringen, den wir lieben: wo wir uns wohlfühlen, wo wir uns geborgen, aufgebaut und gestärkt fühlen. Darum haben Verliebte plötzlich sehr viel Zeit füreinander, weil das Zusammensein als wertvolle Zeit empfunden wird.

„Ich habe keine Zeit“ sagen viele Menschen, wenn es um das Gebet geht. Gebet heißt: Zusammensein mit Gott, Zeit haben für Gott.

Gott hat immer Zeit, er wartet auf uns. Und Gott liebt uns. Darum ist das Zusammensein mit Gott im Gebet die wertvollste Zeit, die es überhaupt gibt.



Aber das Zusammensein mit Gott, das Gebet, braucht heute eine intensive Bewerbung. Wir Christen sind gebetsfaul geworden, vielleicht auch lieblos gegenüber Gott. Er wartet und wir lassen ihn warten... Das ist nicht fair gegenüber dem Schöpfer der Welt, der uns durch seinen Sohn erlöst hat. Wir versetzen das Liebste, das es gibt. Und wir könnten soviel davon profitieren. Denn wo jemand mit Gott dem Allmächtigen zusammen ist, da schöpft er neue Kraft.

Wir müssen wieder beten lernen. Gebet muss man üben. Wir sind veräußerlicht, abgelenkt und darum gestresst und unzufrieden. Gott kann man nur im Inneren des Herzens begegnen. Und darum müssen wir uns aufmachen, in dieses Innere unser selbst zu gehen. Das ist eine aufregende Reise. Im Zeitalter der Billigflugreisen ist eine Art der Fortbewegung die schwierigste geworden: das „In-sich-Gehen“. Gott wartet, um uns mit Kraft, Gnade, Liebe und Segen zu beschenken. Darum zahlt es sich aus zu beten. Es zahlt sich aus, beten zu lernen.

Hier soll ein Gebet vorgestellt werden, das sehr einfach ist: der Rosenkranz. Er besteht nur aus den Grundgebeten: dem Vaterunser, dem Gegrüßet-seist-du-Maria und dem Ehre-sei-dem-Vater.

Der Rosenkranz wird gebetet, indem fünf Mal zehn Gegrüßet-seist-du-Maria hintereinander gebetet werden. Jeweils nach zehn Gegrüßet-seist-du-Maria kommt ein Vaterunser und ein Ehre-sei-dem-Vater. Als Hilfe für dieses Gebet gibt es die Gebetsschnüre, die ebenso genannt werden: Rosenkranz. Übrigens: Es ist zu wenig, solche Rosenkränze irgendwo herumliegen oder herumhängen zu haben. Der Rosenkranz muss gebetet werden, nur dann verbindet er uns mit Gott.



Das Rosenkranzgebet ist ein modernes Gebet, denn es eignet sich für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Familien, Erwachsene und ältere Menschen. Es funktioniert auch bei jedem, denn Schritt für Schritt schreitet unser Herz immer näher zu Gott. Dass sich die Lippen bewegen und die Formeln des Gegrüßet-seist-du-Maria sprechen, macht unseren Geist frei.

Der Rosenkranz dauert etwas mehr als 20 Minuten, man soll ihn zügig beten und die gesprochenen Gebete nicht hinausziehen. Am Anfang kostet es meist Überwindung, doch wer einmal begonnen hat, der spürt plötzlich, wie seine Zeit wertvoll wird. Gott berührt, Gott naht.

Es gibt einen Grund, warum der Rosenkranz ein Gebet ist, das so einfach funktioniert: Weil wir hier nicht alleine beten. Wir grüßen ja Maria, die Frau, die Gott zur Mutter seines Sohnes erwählt hat.

Weil Maria so ganz von Gott berührt ist, weil sie wie keine andere erfahren hat, was für ein Glück es ist, zu Gott Ja zu sagen, darum will sie auch, dass wir dieselbe positive Erfahrung

machen. Das Schöne am Rosenkranz ist, dass wir an der Hand der Mutter sicher zu unserem Herrn und Gott geführt werden.



Jugendliche schauen sich besonders gerne Filme an. Der Rosenkranz gehört gebetet, als ob man einen Film im Kopf schauen würde. Man darf diese kostbare Gabe aktivieren, die den Namen „Phantasie“ trägt. In der Sprache der Kirche heißt das: „Betrachtung“. Die Muttergottes hat bei ihren Erscheinungen in Fatima sogar kleine Kinder aufgefordert, den Rosenkranz zu beten, und zwar „betrachtend“ zu beten. Das ist gerade nicht langweilig und fad, sondern spannend: wenn man bei jedem Gesätzchen – so nennt man einen Zehnerblock an Gegrüßet-seist-du-Marias – an ein anderes Ereignis des Lebens Jesu denkt.

Diese Ereignisse, wir nennen sie auch „Geheimnisse“, sind der Bibel entnommen. Der Rosenkranz ist Bibel-Film-Schauen im Kopf, und darum ist er ein urchristliches Gebet. Die Kirche kennt vier verschiedene Rosenkranz-Betrachtungen: den freudreichen, den lichtreichen, den schmerzhaften und den glorreichen Rosenkranz.



2

UND SO FUNKTIONIERT'S

„Der Rosenkranz ist
ein Gebet für alle.
Weil er so einfach und wirksam ist.“

P. Karl Wallner

Schritt für Schritt den Rosenkranz beten.

① Der Rosenkranz beginnt mit dem **Kreuzzeichen**:

*Im Namen des Vaters und des Sohnes und
des Heiligen Geistes. Amen.*

② Es folgt das **Apostolische Glaubensbekenntnis**, dabei wird das Kreuz in der Hand gehalten.



*Ich glaube an Gott,
den Vater, den Allmächtigen,
den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus,
seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn,
empfangen durch den Heiligen Geist,
geboren von der Jungfrau Maria,
gelitten unter Pontius Pilatus,
gekreuzigt, gestorben und begraben,
hinabgestiegen in das Reich des Todes,
am dritten Tage auferstanden von den Toten,
aufgefahren in den Himmel;
er sitzt zur Rechten Gottes,
des allmächtigen Vaters;
von dort wird er kommen,
zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist,
die heilige katholische Kirche,
Gemeinschaft der Heiligen,
Vergebung der Sünden,
Auferstehung der Toten
und das ewige Leben.
Amen.*

③ An der ersten großen Perle wird ein **Vater-unser** gebetet:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen. Amen.

④ An den ersten drei kleinen Perlen die ersten drei **Ave Maria**, in das jeweils eine besondere Bitte eingefügt wird:

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,
(1) Jesus, der in uns den Glauben vermehre
(2) Jesus, der in uns die Hoffnung stärke
(3) Jesus, der in uns die Liebe entzünde
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt
und in der Stunde unseres Todes. Amen.

⑤ **Gloria Patri** als Abschluss des ersten Teils



Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

⑥ Hauptteil

Nun folgen **fünf Gesätze**, mit jeweils **zehn Perlen**.

- (A) Jedes Gesätz wird mit einem **Vaterunser** eröffnet.
- (B) An den zehn Perlen wird das **Ave Maria** gebetet. In dieses Gebet werden nach der Zeile „gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus“ die Geheimnisse eingefügt, die in dem jeweiligen Gesätz betrachtet werden. Diese Geheimnisse handeln von den Lebensstationen Jesu und seiner Mutter Maria (siehe Seite 22/23).
- (C) Das Gesätz wird mit einem „Ehre sei dem Vater“ beendet.

Ich selber habe durch den Rosenkranz als 16-jähriger Jugendlicher überhaupt erst beten gelernt, nämlich Beten im Sinn von einem inneren Hören und Sprechen mit Gott. Ich möchte darum hier Werbung machen für den Rosenkranz. Er ist ein Gebet, das uns in der Liebe wachsen lässt, weil es uns total effizient mit Gott verbindet. Mutter Teresa von Kalkutta hat den Rosenkranz nie aus der Hand gelegt. Darum ist auch die Liebe nie aus ihrem Tun gewichen.

Der Rosenkranz ist ein sehr einfaches Gebet. Ich war damals Klassenbesten, und wir mussten im Religionsunterricht immer so abstrakte Texte als Schulgebete lesen – das war mehr eine Literaturübung, von der man Kopfweg bekam. Das Herz blieb kalt. Hingegen besteht der Rosenkranz „bloß“ aus der Wiederholung von zwei Grundgebeten, das Vaterunser und das Gegrüßet-seist-du-Maria. Es ist ganz einfach und „kindlich“. Es reinigt das komplizierte Denken und aktiviert die Regionen unseres Denkens, wo

mehr die Bilder, die Gefühle und die Beruhigung in den Vordergrund treten.

Zugleich geht es aber sehr wohl auch um „Inhalt“. Nicht das „Leer-Werden“ von Vorstellungen und Gedanken wird angestrebt, sondern das Erfüllt-Werden durch die Heilsgeschichte Gottes. Jesus sagt selbst: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...“ Ich liebe den Rosenkranz, weil er so kindlich einfach ist.

Der Rosenkranz ist ein Gebet für alle. Weil er so einfach und wirksam ist. Jeder Jugendliche, jeder Mann und jede Frau, wie berufstätig auch immer, können hier Kraft schöpfen. Man kann ihn ja auch in die Lebenspausen einbauen: Ich bete zum Beispiel gerne still den Rosenkranz, wenn ich auf Reisen bin, im Flugzeug, im Auto, in der Eisenbahn.

Wo wir Maria ansprechen und loben und ehren und um die Fürbitte anrufen, da nimmt sie uns sanft an der Hand und führt uns zu dem, von dem sie schon damals losgejubelt hat, als sie von Elisabeth „mehr als alle anderen Frauen seliggepriesen“ wurde: „Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter!“

Pater Karl Wallner

BILDNACHWEIS:

S. 5 (ganz unten): © Piotr Sikora/Fotolia.com; S. 5-7,11,13: © Simon Costa/Fotolia.com; S. 9: © Binq/Fotolia.com; S. 11: © Heidi Mulde/Fotolia.com; S. 5,14,15,17,19,23: © Jean-François DESSUP/Fotolia.com; S. 16: © Johnny Ivy/Fotolia.com; S. 21: © Vladimir Kotetic/Fotolia.com; S. 5,24,25,29,31,35,37: © Pavel Losavsky/Fotolia.com; S. 27: © Arto/Fotolia.com; S. 28: © Glt/Shutterstock.com; S. 30: © Illnopr Oueouag/Fotolia.com; S. 33: © Zvonimir Athletic/Fotolia.com; S. 34/35: © Boboy/Fotolia.com; S. 36: © Galyra Andrushka/Fotolia.com; S. 39: © James Thew/Fotolia.com; S. 41/66: © Julie Hagan/Fotolia.com; S. 5,42,43,45,47,49,53,55: © Jaroslaw Grudzinski/Fotolia.com; S. 45: © Irochka/Fotolia.com; S. 48: © Eva Kahlmann/Fotolia.com; S. 51: © Stephen Coburn/Fotolia.com; S. 54: © cornelius/Fotolia.com; S. 57: © Gino Santa Maria/Fotolia.com; S. 59: © Joseph Helfenberger/Fotolia.com; S. 5,60,61,65,67,71,73: © Stefan Richter/Fotolia.com; S. 63: © Urbanhearty/Fotolia.com; S. 69: © JMB © Alvarado/Fotolia.com; S. 72: © bilderbox/Fotolia.com; S. 75: © kubais/Fotolia.com; S. 77: © Petra Reinhartz/Fotolia.com; S. 5, 78-81,83,85,87,89,91: © Glenda Powers/Fotolia.com; S. 84: © Dudarev Mikhail/Shutterstock.com; S. 87: © Okezi/Fotolia.com; S. 90: © Carly Hennigan/Fotolia.com; S. 93: © creative97/Fotolia.com