

**benno**

## Leseprobe



P. Karl Wallner

**Beten ist einfach**

Meditationen zum Rosenkranz

96 Seiten, 10,5 x 16,5 cm, Klappenbroschur, farbig gedruckt

**ISBN 9783746255835**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://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 2019

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](http://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](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5611-5 (Ausgabe Missio Österreich)  
ISBN 978-3-7462-5583-5 (Ausgabe St. Benno Verlag)

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlag und Gestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagfoto: © mauritius images/Godong/Alamy  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (D)



- 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  
SCHMERZHAFTEN ROSENKRANZ  
Seite 61



- 6** BETRACHTUNGEN ZUM  
GLORREICHEN ROSENKRANZ  
Seite 79



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

# 1

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 Gesätschen – 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 freudenreichen, 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.*



# 6

BETRACHTUNGEN ZUM  
GLORREICHEN  
ROSENKRANZ

„Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?  
Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden.“

Lk 24,5

## **1. Jesus, der von den Toten auferstanden ist**

Elender als Jesus konnte man nicht sterben:  
Unter qualvollen Schmerzen hat er am Kreuz  
seinen Geist aufgegeben. Er wollte lieben, lieben  
bis in den Tod. Er starb für die, die ihn ausgelie-  
fert, verraten und zu Tode gequält haben. „Eine  
größere Liebe hat niemand, als wer sein Leben  
hingibt für seine Freunde.“ (Joh 15,13) Aber was  
für einen Sinn soll das haben? War Jesu Schmer-  
zenstod bloß eine edle Tat, eine schöne Geste,  
– aber im Letzten ohne Sinn? Ist nicht mit dem  
Tod alles aus und vorbei?

Jeder Mensch hat Angst vor dem Sterben! Der  
Tod streicht ja alles durch, was man im Leben  
geschafft hat: Du kannst nichts mitnehmen.  
Karriere, Erfolg, Geld und Besitz, Titel und  
Anerkennung, ja selbst die Zuneigung der  
Menschen, die einem nahegestanden sind,  
kannst du nicht zusammenraffen und über die  
Schwelle des Todes hinübertragen.

Du kommst nackt in die Welt, und du gehst  
nackt aus dieser Welt davon. Darum haben wir  
Angst vor dem Tod, weil wir nicht loslassen  
wollen. Jesus aber hat ganz losgelassen! Ganz  
und gar!



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 Klassenbester, und wir mussten im Religionsunterricht immer so abstrakte Texte als Schulgebete lesen – das war mehr eine Literaturübung, von der man Kopfweh bekam. Das Herz blieb kalt. Hingegen besteht der Rosenkranz „bloß“ aus der Wiederholung von zwei Grundgebeten, das Vaterunser und das Gegrüßt-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 Heilsgeheimnisse 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 Elisabet „mehr als alle anderen Frauen seliggeschieden“ 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 Coste/Fotolia.com; S. 9: © Bine/Fotolia.com; S. 11: © Heidie Mulde/Fotolia.com; S. 5,14,15,17,19,23: © Jean-François DESSUP/Fotolia.com; S. 16: © Johnny Iye/Fotolia.com; S. 21: © Vladimir Koletic/Fotolia.com; S. 5,24,25,29,31,35,37: © Pavel Losevsky/Fotolia.com; S. 27: © Arto/Fotolia.com; S. 28: © Git/Shutterstock.com; S. 30: © Шпорт Олександр/Fotolia.com; S. 33: © Zvonimir Atletic/Fotolia.com; S. 34/35: © Beboy/Fotolia.com; S. 36: © Galyna Andrushko/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: © Urbanhearts/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: © Okea/Fotolia.com; S. 90: © Carly Hennigan/Fotolia.com; S. 93: © creativeeye97/Fotolia.com