

Jan Frerichs

Sieben Geheimnisse

Ein franziskanischer
Rosenkranz

Patmos Verlag

Inhalt

Einführung	7
I. Ein Gebet der Menschwerdung	13
Die Inkarnation verinnerlichen	17
Inkarnation – Skandal und Torheit	19
Von der Anbetung zur Nachfolge	20
II. Ein anti-patriarchales Gebet	25
Die Re-Integration des Weiblichen in der Himmelskönigin	27
Zwischen Patriarchat und Matriarchat	29
Ein neues Bild von Maria	34
III. Ein Gebet mit tiefen Wurzeln	37
Spuren aus grauer Vorzeit	39
Ein Gebet »von unten«	40
Zwischen Meditation und Betrachtung	44
Rosenkranz und Jesusgebet – zwei Wege, ein Ziel	46
Gebet und Neurologie – Was bringt es, zu beten?	47
IV. Ein Kompass für die Seele	51
Ein christliches Medizinrad	52
Die Lebensphasen im Rad	56
Ein öko-psychologisches Modell	59
Symbol des Kosmischen Christus	63
Abbild der Gemeinschaft mit Gott	66
V. Auf dem Weg mit dem Rosenkranz	71

VI. Die Praxis	79
Der traditionelle Rosenkranz	79
Der franziskanische Rosenkranz	81
Mein Rosenkranz	83
Laut oder leise beten?	86
Die Worte	87
Im Namen des Vaters ...	88
Vaterunser	93
Ave Maria	97
Jesus	103
... der mit uns nackt geboren wurde	106
... der mit uns in dieser Welt gelebt hat	109
... der mit uns gelitten hat	112
... der mit uns am Kreuz gestorben ist	114
... der mit uns im Grab gelegen hat	117
... der mit uns auferstanden ist	120
... der mit uns in den Himmel aufgefahren ist	123
 Anhang	
Texte	129
Aufteilung für die Wochentage	134
Quellen und Literatur	135
Bildnachweis	138
Zum Autor	139

Einführung

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.
(Rainer Maria Rilke)

Der Rosenkranz ist ein bisschen aus der Mode gekommen. Vermutlich liegt das an einer meterdicken Patina, die dieses uralte Gebet zu ersticken droht. Unter der Oberfläche zahlloser Traditionen und Erweiterungen verbirgt sich jedoch eine schnörkellose Gebetsform. Es ist Zeit, das Rosenkranzgebet zu rehabilitieren und vor allem wieder zu demokratisieren. Es ist nicht das Gebet von Besserkatholiken oder solchen, die es werden wollen. Der Rosenkranz war immer das einfache Gebet einfacher Menschen. Nicht Glaubenszeugnis für oder wider irgendwen oder irgendwas, sondern stille Betrachtung und barmherziges Wiederkäuen der Wirklichkeit, wie sie sich überall und täglich zeigt. Das ganze Leben »in wachsenden Ringen« mit aller Freude, Lust und Begeisterung, die es bringt; mit allem Leid, dem Schmerz und den Abgründen, die sich auftun können.

Der Rosenkranz besteht im Wesentlichen aus zwei zentralen Gebeten: dem Vaterunser und dem Ave Maria. Traditionell folgen auf ein Vaterunser zehn Ave Maria, das Ganze fünfmal, sodass sich zusammen mit der Eröffnung eine Gesamtzahl von 59 Gebeten und deshalb auch 59 Perlen ergibt. Zehn Perlen bilden ein Gesätz, das mit je einem sogenannten Geheimnis verbunden wird. Zu dieser »offiziellen« Form des Rosenkranzgebetes gesellen sich zahlreiche Abwandlungen mit unterschiedlich vielen Perlen, Gesätzen und individuellen Formulierungen.

Ich möchte hier einen Rosenkranz vorstellen, der mich seit einigen Jahren begleitet. Es sind nicht fünf, sondern – nach einer franziskanischen Tradition – sieben Gesätze und entsprechend sieben Geheimnisse, die sich ins Ave Maria einfügen als Betrachtung über »die Frucht deines Leibes: Jesus,«

- 1 ... der mit uns nackt geboren wurde.
- 2 ... der mit uns in dieser Welt gelebt hat.
- 3 ... der mit uns gelitten hat.
- 4 ... der mit uns am Kreuz gestorben ist.
- 5 ... der mit uns im Grab gelegen hat.
- 6 ... der mit uns auferstanden ist.
- 7 ... der mit uns in den Himmel aufgefahren ist.

Diese sieben Geheimnisse bilden den ganzen Weg Jesu ab: von der Krippe zum Kreuz und in die Auferstehung und Himmelfahrt. Dieser Weg wird im Rosenkranz zu einem Spiegel, in dem wir unsere eigenen Wege und uns selbst erkennen können. Wie bin ich so geworden, wie ich bin? Wer bin ich jetzt und wer kann ich werden? Jesus wird im Rosenkranzgebet zu einem Modell

erfüllten Menschseins. Jesus als der Christus, der Gesalbte, ist die Ikone einer gereiften Ältestenschaft. Er ist damit nicht mehr ein »Gegenstand der Anbetung«, sondern der Bruder, der uns ruft, ihm auf dem Weg zu einem reifen Erwachsensein und zur Ältestenschaft nachzufolgen. Wir dürfen herausfinden, wer und was wir sind und was wir werden können: »ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang«.

Dieses Buch bietet eine Einführung in den Rosenkranz als christliches »Medizinrad« – ein Begriff, der aus der nordamerikanischen indigenen Tradition stammt und sich in der europäischen indigenen Tradition als »Lebensrad« oder »Rad des Lebens« findet. »Medizin« bezeichnet hier in etwa das, was in der christlichen Vorstellung ein »Segen« ist. Ich verwende den Begriff, um deutlich zu machen, dass es beim Rosenkranz um etwas Pankulturelles geht: das Gebet als spirituelle Praxis, die uns hilft, unseren Platz im Kosmos zu erkennen und einzunehmen – und die uns zugleich ganz konkret zum Leben hilft in allen Situationen des Alltags. Dieses Buch kreist daher nicht um konfessionelle oder dogmatische Fragen, sondern will die Tiefendimensionen dieses uralten Gebets und Symbols ausleuchten.

Das erste Kapitel bietet dafür einen Einstieg auf der Grundlage einer franziskanischen Theologie und Spiritualität »aus Fleisch und Blut«, in deren Mittelpunkt die Menschwerdung Gottes steht.

Das zweite Kapitel befasst sich mit der »Rolle« Marias und stellt den Rosenkranz als ein anti-patriarchales Gebet vor, das patriarchale Vorherrschaft und Unterdrückung bis heute überdauert hat.

Im dritten Kapitel geht es um die historischen Wurzeln des Rosenkranzes, die bis tief in die Urzeit der Menschheitsgeschichte reichen.

Das vierte Kapitel schließlich stellt den Rosenkranz als Medizinrad und Rad des Lebens vor. Der Rosenkranz ist, so betrachtet, auch ein Kompass für die Seele. So fällt ein besonderes Licht auf die Texte bzw. Geheimnisse des Rosenkranzes. Sie werden im sechsten Kapitel in kurzen Meditationen interpretiert.

Im fünften Kapitel erzähle ich, wie ich zu meiner heutigen Praxis des Rosenkranzbetens fand.

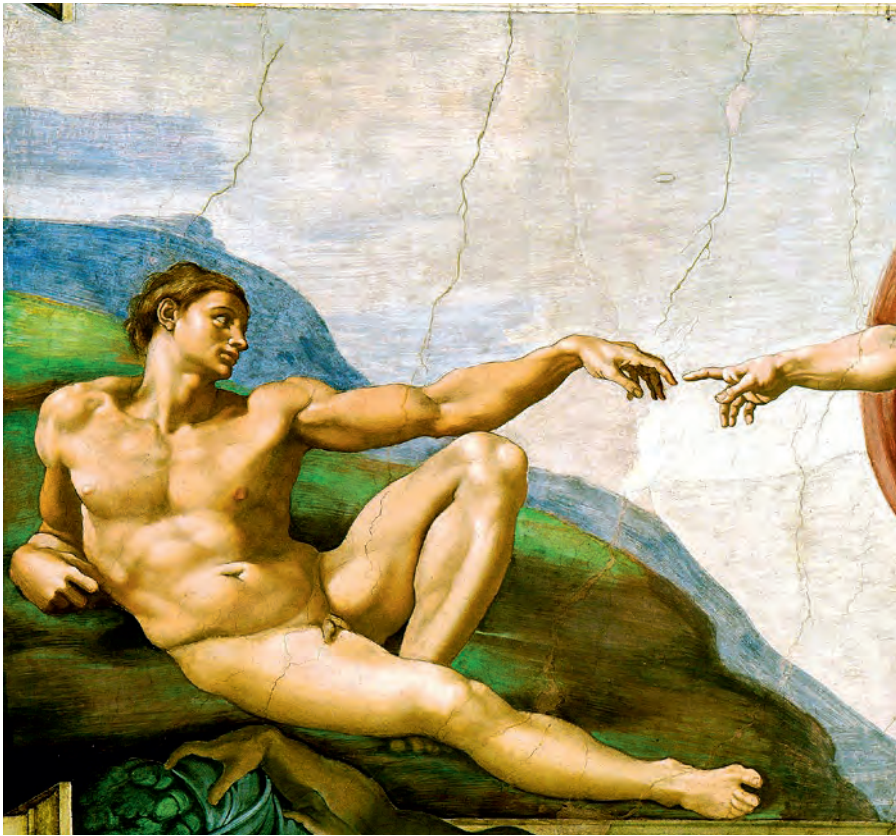
Schließlich weist das sechste Kapitel einen praktischen Weg ins Gebet. Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Rosenkranz zu verwenden, sodass er zu einem Begleiter im Alltag werden kann. Die Kapitel sind auch unabhängig voneinander lesbar. So kann, wer direkt praktisch einsteigen möchte, auch gleich zum sechsten Kapitel springen.

Wir kreisen um Gott, wie Rilke es ausdrückt. Nichts anderes taten Menschen in vielen Generationen vor uns. Manchmal scheint es, als sei uns die Fähigkeit zum Kreisen abhandengekommen und wir könnten nur noch anderen beim Kreisen zuschauen. Dieses Buch – und der Rosenkranz – wollen einladen, diese jahrtausendealte Praxis wieder aufzunehmen und sich einzuschwingen in den Rhythmus allen Lebens.

Jan Frerichs

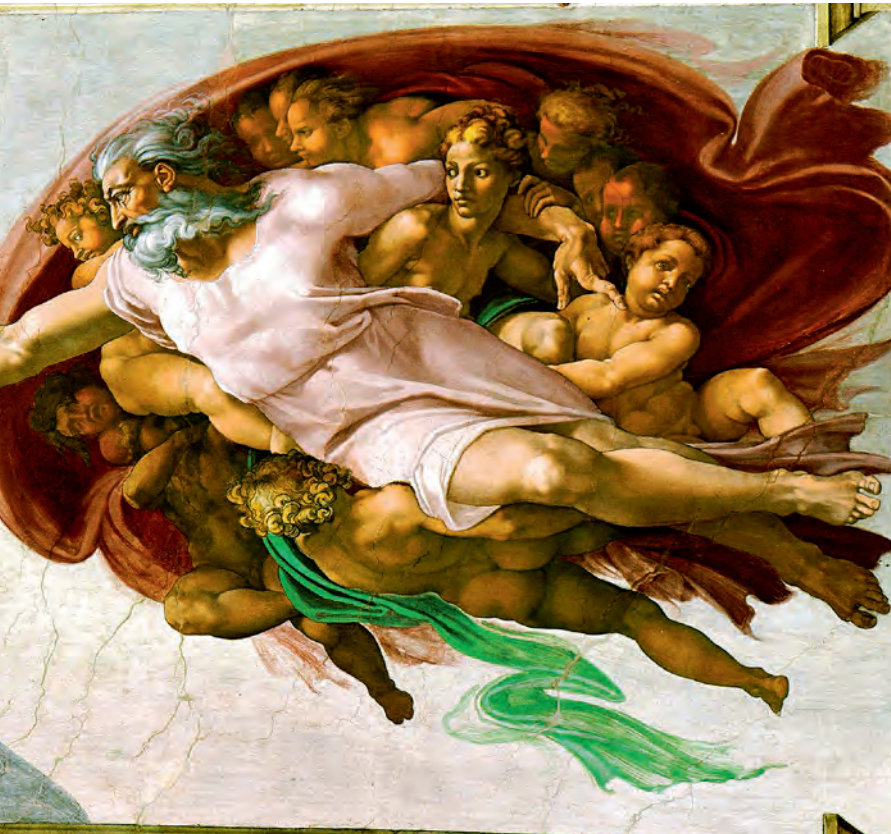


Abb. 1: Michelangelo, die Erschaffung Adams (16. Jh.), Vatikan, Sixtinische Kapelle



I. Ein Gebet der Menschwerdung

Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen,
einen Sohn wird sie gebären,
und man wird ihm den Namen Immanuel geben,
das heißt übersetzt: Gott ist mit uns. (Mt 1,23)



Lange war mir der Rosenkranz fremd. Zu fromm, zu brav, zu fern von meinem Leben. Und nicht nur, dass es in meiner Familie oder auch in der Gemeinde, in der ich groß geworden bin, keine (sichtbare) Rosenkranz-Praxis gab – nein, der Rosenkranz war für mich ein Gebet, das gänzlich von traditionalistisch eingestellten Katholiken »okkupiert« war. Der Rosenkranz erschien mir daher wie ein Instrument der Weltflucht – verbunden mit einer Spiritualität, die nach oben strebt, ins Reine, ins Unberührte, ins Vollkommene. Eine Frömmigkeit, die das Heilige jenseits all des Unvollkommenen und Unfertigen des Lebens und des Alltags sucht. Ich konnte damit nichts anfangen. Das Gebet war mir einfach fremd. Ich verband damit eine süßliche, unterwürfige Demut, die ganz auf »das Erlösungswerk« Jesu am Kreuz fokussiert war. Jesus gibt sich »für uns« hin, wird »für uns gekreuzigt«, wie es im großen Glaubensbekenntnis heißt, stirbt »für uns« und ermöglicht damit, was wir allein nie vollbringen könnten: die vollkommene Versöhnung mit Gott.

Ich weiß: Für viele Menschen ist das das Zentrum ihres Glaubens. Doch für mich war gerade diese Vorstellung des »für uns« ein Stolperstein. Nicht nur die Unterwürfigkeit, die ich wahrnahm, sondern auch das damit verbundene Gottes- und Menschenbild ließen mich zweifeln und warfen Fragen auf: Was sollte das für ein Gott sein, der seinen Sohn für mich opfert und mir dieses Opfer de facto »aufzwingt«, weil das angeblich der einzige Weg zur »Erlösung« sein soll? Und hatte nicht Gott durch den Mund der Propheten klar und deutlich mitgeteilt, dass er an »Liebe und Gotteserkenntnis« gefallen hat und nicht an Schlachtopfern (Hos 6,6) – und berief sich nicht Jesus gerade auf diese Barmherzigkeit (vgl. Mt 9,13; 12,7) und begründete so,

warum er Gemeinschaft suchte mit den Unvollkommenen und gesellschaftlich Gescheiterten?

Dass ich Zugang gefunden habe zum Rosenkranz, hängt mit einem Erlebnis zusammen, das ich vor vielen Jahren hatte in Südamerika. Ich war dort als Journalist unterwegs und zu Gast im Amazonas-Regenwald in Brasilien. Ich nahm teil an einer großen Prozession und einem Gottesdienst anlässlich eines Feiertages. Ein Bischof hielt eine Predigt, und da mein Portugiesisch nicht ausreichte, um alles genau zu verstehen, konnte ich nur immer hier oder da einen Brocken aufschnappen. Der Bischof sagte: »Wir schauen auf Jesus, der mit uns am Kreuz gestorben ist.« Ich horchte auf. Hatte ich das jetzt richtig verstanden? Ich war mir nicht sicher. Hatte er wirklich »mit uns« gesagt? Oder hatte ich mir das nur eingebildet? Im Grunde spielte es keine Rolle, denn dieses »mit uns« traf mich mitten ins Herz und ich begann darüber nachzusinnen. Es war, als hätte jemand eine Tür aufgestoßen. Ich kam mir vor wie ein Blinder, der plötzlich sehen kann. Denn eigentlich wusste ich es doch: Wird nicht Jesus im Matthäus-Evangelium »Immanuel« genannt – Gott ist »mit uns«? Diese Spur des »mit uns« öffnete mir einen neuen Zugang zum Beten überhaupt und so auch zum Rosenkranz, der ja die kontemplative Meditationsform der Westkirche ist, ungefähr dem Herzensgebet der Ostkirche entsprechend. Jedenfalls ist aus diesem »mit uns« der Rosenkranz entstanden, den ich hier vorstellen möchte und in dem das »Mit-uns-Sein« Jesu in den sieben Geheimnissen, die wir uns später genauer anschauen werden, den Mittelpunkt bildet.

Dieses »mit uns« löste all die seltsamen – und wie ich meine: falschen – Schuldgefühle auf, die das »für uns« verursacht hatte.

Das »mit uns« verbindet mit der Liebe und Barmherzigkeit Gottes, die die ganze Wirklichkeit durchdringt und auch das Dunkle und Unlösbare zu umfassen und zu tragen vermag. »Mit uns«, das heißt: Ich bin nicht getrennt von Gott und war es auch nie. Nicht Gott muss verändert werden. Nicht Gott muss überzeugt werden, uns zu lieben. Die Frage ist: Was ermöglicht uns, zu glauben, dass nichts – kein Abgrund, kein Versagen – uns von der Liebe Gottes trennen kann? Das »mit uns« macht mich dankbar und selbstbewusst im wahrsten Sinne des Wortes: Denn es führt mir vor Augen, dass da einer ist, der den Weg meines Selbstseins mitgeht. Mit aller Schuld. Und mit aller Unvollkommenheit und allem Unvermögen. Und auch wenn manches, was Menschen und die ganze Schöpfung tagtäglich erleiden, mein Fassungsvermögen und meine Kräfte bei Weitem übersteigt, wächst aus diesem »mit uns« ein tiefer Trost, weil Gott selbst diesen Weg des Lebens geht und schon immer gegangen ist.

Die Inkarnation verinnerlichen

Das ist es, was im Rosenkranzgebet meditiert und verinnerlicht wird: die Frohe Botschaft des »Immanuel – Gott mit uns«. Gott ist mit uns in allem, was wir erleben. Der Rosenkranz führt damit an den Urgrund christlicher Hoffnung. Kein Leid und keine Dunkelheit kann uns je von unserer Würde und unserem göttlichen Kern trennen. Der Rosenkranz erinnert daran, dass wir selbst Söhne und Töchter Gottes sind. Das heißt, die Erlösung geschieht nicht irgendwann irgendwo anders in einem fernen Jenseits. Sie geschieht jetzt und hier. Das Reich Gottes ist schon da und zu-

gleich noch im Werden. Und im Zentrum dieser Wirklichkeit des »mit uns« steht Jesus Christus, in dem Gott Mensch geworden ist. Das lateinische Wort dafür lautet »Inkarnation«. Das bedeutet wörtlich Fleischwerdung. Die Inkarnation ist das zentrale Geheimnis des Christentums und beeinflusst im wahrsten Sinne des Wortes die »Weltanschauung« derer, die dieser Spur folgen: Alles in dieser Welt ist fortan geprägt von dieser Inkarnation. Jesus ist »das Ebenbild des unsichtbaren Gottes« und der »Erstgeborene der ganzen Schöpfung« (Kol 1,15). Christen suchen Gott also nicht »oben«, in jenseitiger Ferne und vergeistigter Form, sondern ganz materiell im Hier und Jetzt. Das Christentum ist – wie das Judentum – ursprünglich eine Religion aus Fleisch und Blut. Die ganze Schöpfung ist ein Spiegel, in dem wir Gott erkennen. Und einen anderen Spiegel, in den wir schauen könnten, haben wir nicht. Die Inkarnation ist somit auch kein Einzelfall. Sie bleibt keineswegs auf Jesus beschränkt, sondern erlebt dort ihren Höhepunkt. Meister Eckhart sagt, Gott sei nicht nur »dort« Mensch geworden, sondern »hier wie dort«: »Der Vater gebiert seinen Sohn ohne Unterlass ... Er gebiert mich als seinen Sohn und als denselben Sohn«. Gott »ist aus dem Grunde Mensch geworden, dass er auch dich als seinen eingeborenen Sohn gebäre und als nicht geringer«. Und was für Söhne gilt, gilt selbstverständlich auch für Töchter. Und im Grunde für die gesamte Schöpfung, die Ausdruck göttlicher Verkörperung wird – Christus ist »mit uns« und »in uns« und schließlich in allem.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1635-5