

# Schritt für Schritt das Rosenkranzgebet kennenlernen!

## Was ist der Rosenkranz?

Das Wort „Rosenkranz“ hat zwei Bedeutungen: Zum einen steht es für die Perlen-Gebetskette, zum anderen für ein christliches Gebet. Dieses Gebet sprechen die Menschen schon seit vielen Jahrhunderten. Auch heute gibt es den Menschen Kraft, Hoffnung und Trost, wenn sie sich Zeit nehmen für ein Rosenkranzgebet. Das großartige ist: Der Rosenkranz kann immer und überall gebetet werden, alleine oder als Gruppe.

Mit ihren Perlen hilft die Gebetskette, den Wiederholungen aus *Gegrüßet seist du, Maria* und *Vater unser* zu folgen – man lässt beim Sprechen der Gebete einfach die Perlen durch die Finger gleiten.

Die je zehn zusammenhängenden *Gegrüßet seist du, Maria* nennt man übrigens „Gesätze“. In jedem Gesätz wird außerdem ein „Geheimnis“ aus dem Leben Jesu eingefügt. Damit sind Inhalte gemeint, die unseren Glauben noch einmal besonders ausdrücken.

## Anleitung zum Rosenkranzgebet

In der Tradition der Kirche haben sich vier verschiedene Rosenkranzgebete entwickelt. Sie sind vom Ablauf gleich, unterscheiden sich aber in den Geheimnissen, die beim Beten über die Ereignisse aus dem Leben Jesu eingefügt werden. Diese Anleitung ist für den „lichtreichen Rosenkranz“, lässt sich aber leicht auch für den freudenreichen, schmerzhaften oder glorreichen Rosenkranz verwenden.

Auf den ersten Blick kann es kompliziert erscheinen, wann und wie in der traditionellen Reihenfolge des gesamten Rosenkranzgebetes die einzelnen Gebetsteile (besonders *Vater unser* und *Gegrüßet seist du, Maria*) gesprochen werden. Es ist darum hilfreich, eine entsprechende Perlen-Gebetskette zur Hand zu nehmen. Diese leitet ganz automatisch durch die verschiedenen Abschnitte des Rosenkranzes.

Erschreck dich nicht davor, dass diese Anleitung so lang ist! Sie gibt dir einen ausführlichen Überblick und erklärt dir die verschiedenen Teile, aus denen sich das Rosenkranzgebet zusammensetzt. Und: Natürlich musst du dir nicht gleich alles auf einmal vornehmen. Du kannst auch einzelne Gesätze beten und so Schritt für Schritt den Rosenkranz kennenlernen.

## Der lichtreiche Rosenkranz

### Eröffnung:

Das Gebet wird mit einem Kreuzzeichen eröffnet.

„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

### Kreuz:

Am Kreuz wird erst das *Apostolische Glaubensbekenntnis* gesprochen und dann das *Ehre sei dem Vater*.

„Ich glaube an Gott,  
den Vater, den Allmächtigen,  
den Schöpfer des Himmels und der Erde,  
und an Jesus Christus,  
seinen eingeborenen Sohn, unsern 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.“

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

### „Vater unser“-Perle:

Einzelne, oftmals größere oder farblich unterschiedene, Perlen stehen jeweils für ein *Vater unser*.

„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.“

### Die drei Perlen:

An jeder dieser drei zusammenhängenden Perlen wird ein *Gegrüßet seist du, Maria* gebetet. Nach dem Wort „Jesus“ wird dabei je ein Satz zu den Worten „Glaube“, „Liebe“ und „Hoffnung“ eingefügt (im Gebetstext unterstrichen). Abschließend folgt ein *Ehre sei dem Vater*.

#### 1. Perle:

„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, Jesus, der in uns den Glauben vermehre.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

#### 2. Perle

„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, Jesus, der uns in der Hoffnung stärke.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

#### 3. Perle

„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, Jesus, der in uns die Liebe entzündet.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

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

## Die fünf Gesätze:

Der Hauptteil des Rosenkranzgebetes besteht aus fünf mal zehn *Gegrüßet seist du, Maria*. Die einzelnen Perlen zwischen den Zehnerketten sind immer „Vater unser“-Perlen, die zehn zusammenhängenden sind die „Gegrüßet seist du, Maria“-Perlen. Diese zehn bilden jeweils ein sogenanntes „Gesätz“. Pro Gesätz wird sich dabei auf ein bestimmtes Ereignis aus dem Leben Jesu konzentriert, die „Geheimnisse“ (im Gebetstext unterstrichen). Sie werden nach dem Wort „Jesus“ in das *Gegrüßet seist du, Maria* eingefügt. Am Ende der zehn Wiederholungen folgt ein *Ehre sei dem Vater*.

### 1. Gesätz mit Geheimnis

„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.“

„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, Jesus, der von Johannes getauft worden ist.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

insgesamt 10-mal,  
pro Perle eine Wiederholung

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

### 2. Gesätz mit Geheimnis

„Vater unser im Himmel, ...

„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, Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

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

### 3. Gesätz mit Geheimnis

„Vater unser im Himmel, ...

„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, Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

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

### 4. Gesätz mit Geheimnis

„Vater unser im Himmel, ...

„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, Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

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

### 5. Gesätz mit Geheimnis

„Vater unser im Himmel, ...

„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, Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt  
und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

## Abschluss:

Das Rosenkranzgebet endet mit dem *Ehre sei dem Vater* nach dem fünften Gesätz.

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

## Die Geheimnisse des Rosenkranzes

### Der freudreiche Rosenkranz:

Er besteht aus fünf biblischen Szenen, die mit der Geburt und Kindheit Jesu zusammenhängen:

- ... Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast
- ... Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabet getragen hast
- ... Jesus, den du, o Jungfrau, (in Bethlehem) geboren hast
- ... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast
- ... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast

### Der lichtreiche Rosenkranz:

Er besteht aus fünf Ereignissen aus dem öffentlichen Auftreten Jesu:

- ... Jesus, der von Johannes getauft worden ist
- ... Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat
- ... Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat
- ... Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist
- ... Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat

### Der schmerzhafte Rosenkranz:

Er besteht aus fünf Stationen vom Leidensweg Jesu:

- ... Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat
- ... Jesus, der für uns geißelt worden ist
- ... Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist
- ... Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat
- ... Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist

### Der glorreiche Rosenkranz:

Er besteht aus Glaubenswahrheiten, die mit der Auferstehung Jesu verbunden sind:

- ... Jesus, der von den Toten auferstanden ist
- ... Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist
- ... Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat
- ... Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat
- ... Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat