

Heiligkreuztaler Rosenkranz



Zur Geschichte des Heiligkreuztaler Rosenkranzaltars

Der mit innerer Hingabe gebetete Rosenkranz ist ein mächtiges Schutzmittel und eine starke Waffe im geistlichen Kampf gegen alles Böse. Äbtissin Katharina von Roggweil ließ 1619 für ihre Schwestern, denen sie in Krankheit und im Sterben beistehen wollte, einen Zugang vom Kranken,- und Sterbezimmer auf Ihre Äbtissinnenempore schaffen und im rechten Kirchenschiff davor einen Rosenkranzaltar aufstellen. So konnten sie gemeinsam um Genesung, Stärkung und um einen guten Tod bitten.¹ Auf diesem Seitenaltar sind in 15 Medaillons die „Geheimnisse“ des Rosenkranzes zur Betrachtung gemalt, die Papst Martin V. genau 50 Jahre zuvor festgelegt hatte.

Sinn und Absicht des Rosenkranzes

Rosenkranzgebet ist durchgebeter Glaube. Niemand hat Jesus und seine Sendung so lieben und von innen heraus verstehen können, wie Maria. Mit ihrem liebenden Herzen soll der Heilsweg ihres Sohnes Jesus betrachtet werden, um, wie sie, diesen Weg selbst mit ihm zu gehen.

Der **freudreiche Rosenkranz** betrachtet die Menschwerdung Christi: Er macht sich klein, um uns Menschen ganz nahe zu sein und um uns den Weg zur wahren Freude zu zeigen.

Der **schmerzhafte Rosenkranz** betrachtet sein Leiden und Sterben. Dadurch will er uns besonders in allen Bedrängnissen zur Seite stehen und fähig machen, mitzufühlen und Leid zu lindern.

Der **glorreiche Rosenkranz** betrachtet seine Auferstehung und Himmelfahrt, die Geistaussendung an Pfingsten und die Aufnahme Mariens in den Himmel und ihre Krönung.

Darin gibt er uns ein Zeichen unerschütterlicher Hoffnung: auch DEIN Leben soll einmal gekrönt werden im Himmel! Jeder Mensch ist dazu berufen, im Himmel vollendet zu werden.

Papst Johannes Paul 2002 hat zu diesen drei Betrachtungen noch eine vierte hinzugefügt: der **lichtreiche Rosenkranz**. Dieser Rosenkranz betrachtet besonders lichtvolle Ereignisse im Leben Jesu, in denen das himmlische Licht in unsere irdische Wirklichkeit hereinbricht. So soll neues Licht die Dunkelheiten unseres Lebens erleuchten. Zu diesem Rosenkranz sind hier ebenfalls Motive aus dem Kloster Heiligkreuztal ausgewählt. Christus selbst will das Licht sein, das unser Dunkel erhellt.

Der Aufbau des Rosenkranzgebetes

Nach dem **Kreuzzeichen** („Im Namen des Vaters...“) wird zuerst das **Glaubensbekenntnis** gebetet (Gotteslob Nr.3,4), dann das **Ehre sei dem Vater** („Gloria Patri“), das **Vater unser**, dann **drei Gegrüßet seist du Maria** („Ave Maria“) mit der Bitte um die drei göttlichen Tugenden mit folgenden Einschüben: a) „der in uns den **Glauben** vermehre“, b) „der in uns die **Hoffnung** stärke“, c) „der in uns die **Liebe** entzünde“. Dann folgt wieder das **Ehre sei dem Vater** und das **Vater Unser**. Dann können das Fatima Gebet und drei Bitten eingefügt werden: „**O mein Jesus, verzeih uns unsre Sünden. Bewahre uns vor dem Feuer der Hölle. Führe alle Seelen in den Himmel, besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am meisten bedürfen. // Herr sende Arbeiter in deinen Weinberg, erneuere deine Kirche und schenke der ganzen Welt deinen Frieden. Amen.**“ Nach diesen Vorbereitungsgebeten folgt der Gebetskranz:

¹ Sie musste den Ausbruch des dreißigjährigen Krieges mit ihrer Gemeinschaft durchstehen und starb 1632 auf der Flucht vor plündernden Soldaten in Überlingen und wurde vor dem Kreuzaltar im Vaterkloster Salem bestattet. Da dort sonst nur Äbte in der Kirche beigesetzt wurden, zeigt, dass sie für die gesamte Klosterfamilie als großes Vorbild und als geistliche Mutter angesehen wurde.

Jedes „Geheimnis“ **beginnt** (bei der großen Perle) **mit dem Vater-Unser**, dann wird **zehn Mal** das **Gegrüßet seist Du Maria** gebetet. Dann folgen das **Ehre sei dem Vater** und das **Fatima Gebet**.

Der freudenreiche Rosenkranz

1. den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast



Wenn der Himmel uns berühren will, schickt er uns oft einen Engel. „Gabri-El“ heißt „meine Stärke ist Gott“.

Maria ist ganz offen für seine Botschaft:

„Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn wirst du gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben“

Lk 1,26-38

In diesem Geheimnis bitten wir, dass Jesus Christus in uns „Fleisch annimmt“. Immer mehr sollen wir verstehen, wozu er auf die Erde gesandt war und wozu wir hier auf Erden sind.

2. den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast



Wir brauchen Glaubensgeschwister, die uns darin bestärken, dass Jesus in uns wächst und „heranreift“:

„Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes!“

Lk 2,39-45

In diesem Geheimnis bitten wir um die Erkenntnis, worin die eigene Lebensaufgabe besteht, wer uns darin bestärkt, und wen wir selbst darin bestärken sollen.

3. den du, o Jungfrau, zu Betlehem geboren hast



Durch seine Geburt im Stall von Betlehem macht Gott sich ganz klein und teilt unser Menschenschicksal mit uns:

„Das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.“

Lk 2,1-19

In diesem Geheimnis bitten wir darum, Gottes Gegenwart gerade in unserer „Armut und unserm Stall“ zu finden. Er will liebevoll aufgenommen werden in der Armut unserer Herzen.

4. den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast



Menschen wie Simon und Hanna, die ein Leben lang im Gebet Gott suchten, erkennen im Kleinkind Jesus den Messias, an dem sich die Geister scheiden werden:

„Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden!“

Lk 2,22-40

In diesem Geheimnis bitten wir darum, unser Jesusleben, wie Maria, in die Gemeinschaft der Kirche „hineinzupferen“.

5. den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast



Immer wieder sind wir in Gefahr, die Gegenwart Jesu in unserem Leben zu verlieren. Jesus sagt seinen Eltern, die ihn besorgt drei Tage gesucht hatten:

„Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört?“

Lk 2,41-52

In diesem Geheimnis beten wir darum, Jesus wieder zu finden, wo er „verloren ging“.

Der schmerzhafte Rosenkranz

1. der für uns Blut geschwitzt hat



Jesus hat selbst Todesangst erlitten. Er kennt unsere Ängste und unser Ringen, in allen Situationen auf Gott zu vertrauen.

„Sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte...

Lk 22,39-46

Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir!

Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.

In diesem Geheimnis beten wir für jene, die leiden und darum, in jeder Lage Gott zu vertrauen und seinen Willen zu tun.

2. der für uns gegeißelt worden ist



Schmerzhafte Hiebe, die klaffende Wunden verursachen, erleiden heute noch viele, die Foltern ausgesetzt sind. Ebenso schmerzhaft können die Folgen seelischer Hiebe sein.

Jesus lieferte er, nachdem er ihn hatte geißeln lassen, zur Kreuzigung aus.

Mk 15,11-15

In diesem Geheimnis beten wir besonders für die eigenen Wunden, die Wunden anderer, die Wunden der Kirche und für jene, die wir - wenn auch unbewusst - verwundet haben.

3. der für uns mit Dornen gekrönt worden ist



Beißender Spott und schwere Demütigung zerstören Leben.

Dann legten sie ihm einen Purpurmantel um und flochten einen Dornenkranz; den setzten sie ihm auf und grüßten ihn: Sei begrüßt, König der Juden! Sie schlugen ihm mit einem Stock auf den Kopf und spuckten ihn an, beugten die Knie und huldigten ihm.

Mk 15,16-19

In diesem Geheimnis beten wir um Heilung der Folgen von Demütigung, Fertig - gemacht werden und Ignoranz.

4. der für uns das schwere Kreuz getragen hat



Dann führten sie Jesus hinaus, um ihn zu kreuzigen.

Mk 15,20-32

Jesus lädt uns ein, mit ihm unser tägliches Kreuz anzunehmen:

Zu allen sagte er: Wenn einer mir nachfolgen will, verleugne er sich selbst, nehme täglich sein Kreuz auf sich und folge mir nach.

Lk 9,23

„Einer trage des anderen Last!“ schreibt Paulus der Gemeinde

Gal 6,2

In diesem Geheimnis bitten wir für uns und andere um die Kraft, die täglichen Lasten annehmen und tragen zu können.

5. der für uns gekreuzigt worden ist



Dort kreuzigten sie ihn und mit ihm zwei andere...

Joh 19,18

Jesus lädt uns ein, einander im schweren Leid beizustehen:

Als Jesus die Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zur Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! Dann sagte er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich.

Joh 19,26+27

In diesem Geheimnis bitten wir um die Gnade - wie Maria und Johannes - Beistand zu leisten, uns ganz in Gottes Hand zu legen, wenn wir ohnmächtig sind.

Der glorreiche Rosenkranz

1. Der von Toten auferstanden ist



Immer wieder machen wir Todeserfahrungen: wir verlieren liebe Menschen, Beziehungen, Lebenspläne und Lebensqualität. Jesus will, dass nicht der Tod, sondern das Vertrauen auf das ewige Leben uns lenkt und leitet. Die Engel sagen den Frauen: **Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden!** In diesem Geheimnis beten wir um gelingendes Abschiednehmen und um eine unerschütterliche Hoffnung.

Lk 24,5+6

2. der in den Himmel aufgefahren ist



In der Himmelfahrt Jesu trägt er uns und diese Welt in das Herz des himmlischen Vaters. Dann führte er sie hinaus in die Nähe von Bethanien. Dort erhob er seine Hände und segnete sie. Und es geschah, während er sie segnete, verließ er sie und wurde zum Himmel emporgehoben.

Lk 24,50+51

In diesem Geheimnis bitten wir um Jesu Segen und darum, dass er auch unsere Werke im Himmel vollendet.

3. der uns den Heiligen Geist gesandt hat



In der Taufe und in der Firmung wurden wir gestärkt durch den Heiligen Geist. Im Alltag müssen wir uns immer wieder entscheiden, welchen „Geistern“ wir folgen. Der Geist Christi schafft Sprachfähigkeit und gelingende Kommunikation: **Und alle wurden vom Heiligen Geist erfüllt und begannen, in anderen Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab.**

Apg 2,1-4

In diesem Geheimnis bitten wir um Führung des Heiligen Geistes

4. der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat



Mit allen, die zu Christus gehören, einmal vereint sein in ewiger Freude. Christus ist der neue Adam, Maria die neue Eva. **Denn wie in Adam alle sterben, so werden in Christus alle lebendig gemacht werden. Es gibt aber eine bestimmte Reihenfolge: Erster ist Christus; dann folgen, wenn Christus kommt, alle, die zu ihm gehören.**

1 Kor 21-26

In diesem Geheimnis bitten wir darum, dass der neue Mensch in uns gestärkt und im Himmelreich vollendet werde

5. der dich, o Jungfrau im Himmel gekrönt hat



Das Symbol der Krone steht für Edles, Kostbares und Vollendung. Marias Vollendung im Himmel ist ein Leuchtzeichen für uns: **Dann erschien ein großes Zeichen am Himmel: eine Frau, mit der Sonne bekleidet; der Mond war unter ihren Füßen und ein Kranz von zwölf Sternen auf ihrem Haupt.**

Offb 12,1

In diesem Geheimnis bitten wir um die Vollendung der Kirche im Himmel, zu der auch wir gelangen sollen und um die Krönung all ihrer Leiden und Kämpfe.

Der lichtreiche Rosenkranz

1. Der von Johannes getauft worden ist



Die Taufe Jesu offenbart ihn als geliebten Sohn Gottes:

Es geschah aber, dass sich zusammen mit dem ganzen Volk auch Jesus taufen ließ....Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.

Lk 3,21+22

Auch wir sind durch unsere Taufe dazu berufen:

Seht, welche Liebe uns der Vater geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes und wir sind es.

1 Joh 3,1

In diesem Geheimnis erbitten wir das Licht der Gotteskindschaft

2. der sich bei der Hochzeit von Kana offenbart hat



Wenn unsere eigenen Mittel ausgehen, lädt uns Jesus ein, ihm „das Wasser unserer täglichen Treue zu bringen“. Er will ihm den Vorgeschmack des himmlischen Hochzeitmahls geben:

So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.

Joh 2,1-11

In diesem Geheimnis erbitten wir das Licht der Verwandlung von Verzagtheit in Zuversicht.

3. der uns das Reich Gottes verkündet hat



Nicht nur das Böse ist uns nahe. Jesus selbst will uns nahe sein.

Dazu bedarf es immer wieder innerer Umkehr:

Er verkündete das Evangelium Gottes und sprach: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!

Mk 1,14+15

In diesem Geheimnis erbitten wir das Licht wahrer Umkehr und Hinkehr zu Jesus Christus; um das Kommen des Gottesreiches.

4. der auf dem Berg verklärt worden ist



Wie gut es tut, Menschen zu begegnen, die leuchten und die Licht bringen in das Dunkel. Licht brauchten auch die Jünger: Jesu Verklärung stärkte sie für die Nacht am Ölberg.

Und er wurde vor ihnen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleider wurden weiß wie das Licht.

Mt 17,1-9

In diesem Geheimnis bitten wir um das Licht, das unsere inneren und äußeren Dunkelheiten und Situationen erleuchtet

5. der uns die Eucharistie geschenkt hat



Die Eucharistiefeier ist die intensivste Form, mit Jesus in Kontakt zu kommen und von ihm gestärkt zu werden:

Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen. Denn ich sage euch: Ich werde es nicht mehr essen, bis es seine Erfüllung findet im Reich Gottes.

Lk 22,14-20

In diesem Geheimnis bitten wir um das Licht seiner Gegenwart

Hinweise zum persönlichen Rosenkranzbeten

Rosenkranzgebet ist Herzensgebet. Das Vater - Unser- Gebet Jesu, das er seine Jünger zu beten gelehrt hat, ist sein innerer Leitfaden. Das Gebet des Ave Maria greift die Botschaft des Engel Gabriels auf und die Zusage der Verwandten Elisabet. Man kann diesen ersten Teil des „Gegrüßet seist Du Marias“ auf drei Weisen beten:

- dass man Gott bittet, selbst von seinem Engel angesprochen zu werden und selbst durch Glaubensgeschwister geistliche Bestärkung zugesprochen zu bekommen. Oder,
- dass man Gott bittet, dass er dies bei denen tut, für die man in diesem Rosenkranz betet. Oder,
- dass Gott-Vater in uns selbst durch den Heiligen Geist mit Gabriel und Elisabeth Maria grüßt als die Gebenedeite, zusammen mit der Frucht ihres Leibes, der im verborgenen heranwachsende Heiland Jesus Christus. Diese Gebetsweise nimmt uns besonders hinein in das mystische Geheimnis der Dreifaltigkeit und in die Gemeinschaft der Kirche als mystischer Leib Christi.

Im zweiten Teil des „Gegrüßet seist du Maria“ bitten wir Maria, für uns in den zwei wichtigsten Augenblicken unseres Lebens betend nahe zu sein: Im „HIER und JETZT“ und „in der Stunde vor unserem Sterben“. Auch diesen Teil kann man in Bezug auf sich selbst, oder aber in Bezug auf die Person(en) beten, derer man gedenkt.

Die „Geheimnisse“ kann man danach entweder bei jedem Ave Maria der zehn kleinen Perlen einfügen, oder aber am Beginn bei der großen Perle des Vater – Unsers lesen, verbunden mit der jeweiligen Schriftstelle aus der Heiligen Schrift (entweder nur die zitierten Schriftverse, oder den ganzen Abschnitt). Vorschläge für mögliche kurze Gebetsbitten stehen hinten auf dem Deckblatt.

Wer mit dem Rosenkranz Beten wenig Erfahrung hat, sollte mit kleinen Schritten anfangen. Zum Beispiel nur ein „Gesätz“ beten: mit dem Vater Unser (große Perle) beginnen, zehn Ave Marias (kleine Perlen) und enden mit dem Ehre sei dem Vater und nur bei ‚einem‘ Geheimnis bleiben. Am Ende des Rosenkranzes kann man ein Vater unser, ein Ave Maria und ein Gloria Patri für die Verstorbenen, oder in den Anliegen des Papstes beten. Ebenso kann man ihn abschließen mit zwei alten marianischen Gebeten, mit dem „Salve Regina“ oder dem „Unter deinen Schutz“:

Sei gegrüßt, o Königin, Mutter der
Barmherzigkeit; unser Leben, unsre Wonne,
unsre Hoffnung, sei gegrüßt.
Zu dir rufen wir verbannte Kinder Evas.
Zu dir seufzen wir trauernd und weinend in
diesem Tal der Tränen.
Wohlan denn, unsere Fürsprecherin,
wende deine barmherzigen Augen uns zu
und nach diesem Elend zeige uns Jesus,
die gebenedeite Frucht deine Leibes.
O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria

Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir,
o heilige Gottesgebäerin;
verschmähe nicht unser Gebet in unseren
Nöten, sondern erlöse uns jederzeit
von allen Gefahren,
o du glorreiche und gebenedeite Jungfrau,
unsere Frau, unsere Mittlerin,
unsere Fürsprecherin.
Versöhne uns mit deinem Sohne,
empfehl uns Deinem Sohne,
stell uns vor Deinem Sohne. Amen.

Wie alle zisterziensischen Kirchen ist auch das Münster von Heiligkreuztal der Gottesmutter Maria geweiht. Über sieben Jahrhunderte haben hier Menschen ihren Schutz und ihre Hilfe angerufen und erfahren. Vor allem beim Gnadenbild der Schmerzensmutter, vor dem Sacra-Familia-Altar (Heilige Familie) und vor dem Rosenkranzaltar, dessen Medaillons hier abgebildet sind. Möge ihre Fürsprache allen, die diesen Rosenkranz beten, wirkmächtig zuteil werden!

Gebetsbitten zu den einzelnen Geheimnissen des Rosenkranzes

Der Sacra - Familia - Altar mit Maria als Kind, Jungfrau und Mutter lädt ein zum freudreichen Rosenkranz



1. Erbittle mir / uns, Maria, ein Herz, wie deines: horchend, gehorsam, liebend – erfüllt vom Heiligen Geist
2. Erbittle mir / uns, Maria, Menschen, die mich / uns im Vertrauen auf Gott bestärken, wie Elisabeth
3. Erbittle mir / uns, Maria, die Gegenwart Jesu, der immer mehr in mir / uns lebendig und wirksam werde
4. Erbittle mir / uns Maria, die Bereitschaft zur Hingabe und zum Opfer aus Liebe
5. Erbittle mir / uns, Maria, die Sehnsucht und die Bereitschaft, in allen Situationen stets den Herrn zu suchen

Der Schmerzensmutter-Altar von Heiligkreuztal lädt ein zum schmerzhaften Rosenkranz



1. Erbittle mir / uns, Maria, die Kraft, wenn Leiden mich / uns überwältigt und das JA zu Gottes Wegen schwer wird
2. Erbittle mir / uns, Maria, den Trost, wenn Hiebe mich / uns treffen, die weh tun und die Kraft, nicht zurückzuschlagen
3. Erbittle mir / uns, Maria, die innere Würde, wenn Spott und Erniedrigung mich / uns kleinmachen
4. Erbittle mir / uns, Maria, die Ausdauer, das mich / uns zugemutete Kreuz zu tragen
5. Erbittle mir / uns, Maria, das absolute Vertrauen, mich / uns im Sterben ganz in Gottes Hand zu legen

Das Schutzmantelmadonna-Bild auf der Nonnenempore lädt ein zum glorreichen Rosenkranz



1. Erbittle mir / uns, Maria, die Gnade der Auferstehung, auch hier auf Erden schon in all den kleinen Toden
2. Erbittle mir / uns, Maria, die innere Verbundenheit zum himmlischen Vater
3. Erbittle mir / uns, Maria, die Gaben und die Führung des Heiligen Geistes
4. Erbittle mir / uns, Maria, die Vorfreude auf meine / unsere Vollendung in der Gemeinschaft des Himmels
5. Erbittle mir / uns, Maria, und der ganzen Kirche, dass alles Mühen, Kämpfen und Leiden im Himmel mit Gottes Herrlichkeit gekrönt sein wird

Fotos auf dem Deckblatt von Stefan Heymann