



GLAUBENSIMPULS

LANGWEILIGE WIEDERHOLUNGEN

Ich finde Wiederholungen langweilig – gerade beim Fernsehen, wo ja insbesondere in der Corona-Zeit immer wieder Sendungen wiederholt wurden, einfach, weil aufgrund der Pandemie keine neuen Serien produziert werden konnten. Aber das geht mir auch bei Gebeten so. Es fällt mir schwer, «bei der Sache» zu bleiben. Wiederholungen geben mir dabei das Gefühl, man würde mir unterstellen, ich hätte Dinge beim ersten Mal nicht verstanden. Das hat vielleicht auch mit meiner Schulzeit zu tun, wo die pädagogische Linie war, dass man durch Wiederholungen Inhalte am besten behalten könne.

Die Kirche feiert im Oktober den Rosenkranzmonat. Und der Rosenkranz ist ein Gebet, das nur aus Wiederholungen besteht. Dementsprechend habe ich mich lange Zeit mit diesem Gebet sehr schwergetan. Warum sollte man der Gottesmutter Maria 50 Mal hintereinander sagen, dass sie voll der Gnade ist, dass der Herr mit ihr ist, dass sie gesegnet ist unter den Frauen und dass auch Jesus gesegnet ist? All diese Dinge wird sie zum einen doch selbst am besten und aus eigener Erfahrung wissen, zum anderen würde es doch reichen, ihr das einmal zu sagen statt 50 oder gar 53 Mal (wenn man die drei ersten Ave Maria noch mitzählt).

Auch die Inhalte der Gesetze, die man beim Rosenkranzgebet betrachtet und die das ganze Leben Jesu beinhalten, sind uns ja allen doch hinreichend bekannt: Verkündigung, Geburt, Leben, Leiden, Sterben und Auferstehung Jesu. Warum also immer wieder dasselbe und warum diese ständigen Wiederholungen?

In meinen Klosterjahren, in denen das Rosen-

kranzgebet ja hauptsächlich in Gemeinschaft – und damit auch im Wechsel – gebetet wird, konnte ich nach einiger Übung bemerken, dass es für mich bei dieser Gebetsform gar nicht auf die Worte ankommt. Ich hatte irgendwann aufgegeben, mich auf sie zu konzentrieren und den Inhalt der Gebete nachzuvollziehen, sondern mich einfach von den Wiederholungen, dem Rhythmus, dem

«Ich bin mit eingeschwungen in den Fluss des Gebetes – und meine Gedanken sind zur Ruhe gekommen»

Tonfall mitnehmen lassen. Indem ich die bekannten Worte hörte oder mitsprach, bin ich mit eingeschwungen in den Fluss des Gebetes – und meine Gedanken sind zur Ruhe gekommen. Das Ewig-Gleiche wurde auf einmal zu einem Gewährt, das mich ruhig werden liess und mich in die Tiefe führte, zu mir selbst, in mein Inneres hinein. Und dort konnte ich – mein Leib, meine Seele, mein Geist – einfach ausruhen und wie auf einer Schaukel einfach mitschwingen – ohne selbst etwas tun zu müssen.



**Ingrid Grave,
Ordensschwester der
Dominikanerinnen.**

Ich habe erkannt, dass es gar nicht darum geht, der Gottesmutter Maria bestimmte Dinge zu sagen – die sie ja eh schon weiss –, sondern mich selbst hineinnehmen zu lassen in die Beziehung zu Jesus. Beim Rosenkranzgebet sind Gedanken, Mund und Hände ja gut beschäftigt – um sie muss ich mich gar nicht kümmern. Sie können sich «bewegen» – aber mein Inneres kann so zur Ruhe kommen. Vielleicht probieren Sie es einfach mal aus – der ganze Oktober ist zum Üben vorgesehen. ■

