02.10.2026 um 00:05 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Judith Vonderau,
Katholische Autorin beim Hessischen Rundfunk, Bad Orb

Der Rosenkranzmonat Oktober

Mit dem Oktober verbinde ich den Herbst, vielleicht Erntedank, Herbstferien, Kürbisse und Halloween. Vom „goldenen Oktober“ ist oft die Rede, wenn die Natur sich noch einmal in ihrer ganzen Pracht zeigt. Für die Kirche bringt der Oktober noch eine Besonderheit mit sich: Es ist der Rosenkranz-Monat. Rosen - das klingt nach Sommer, nach Blüten und nach herrlichem Duft.

Rosenkranz: Gebetskette mit langer Tradition

Doch mit dem Rosenkranz hat es mehr auf sich. Der Rosenkranz ist eine Gebetskette aus Perlen. Jede Perle steht für ein bestimmtes Gebet. Ich kann ihn allein beten oder gemeinsam mit anderen. Wenn ich bei jedem Gebet die entsprechende Perle zwischen den Fingern halte, dann führen mich die Perlen durch den ganzen Rosenkranz.

Rosenkranz beten: Warum Wiederholung guttun kann

Dabei werden immer wieder die gleichen Gebete wiederholt. Langweilig könnte man meinen – oder meditativ. Denn gerade das immer Gleiche kann etwas Beruhigendes haben, Sicherheit geben, so, als würden mich die ständigen Wiederholungen beim Beten tragen. Bildlich gesprochen entsteht ein Netz, das trägt und hält. Ein Raum, in dem ich mich fallen lassen kann, in dem ich für eine Weile nichts tun muss. Einfach nur sein. Getragen werden, gehalten sein.

Loslassen und zur Ruhe kommen: Was uns im Alltag trägt

Diese Erfahrung kann ich natürlich nicht nur beim Rosenkranzbeten machen. Es ist eine

© 2026 · Kirche im hr

Erfahrung, die ich in vielen Dingen finden kann: überall da, wo ich innerlich loslassen kann und wo das Drumherum mir erlaubt, auch loszulassen. Manche erleben das bei einem Spaziergang im Wald, für andere ist es die Yogastunde, vielleicht das Musizieren oder das stundenlange Wäschebügeln.

Was gibt mir Halt? Eine persönliche Frage nicht nur im Oktober

Überall da, wo ich das Außen für eine Zeit ausblenden und mich ganz auf mein Inneres konzentrieren kann, tut mir das gut. Dann komme ich in Beziehung mit mir selbst. Für viele Menschen ist das schon genug. Wenn ich mehr möchte, kann ich mich in einer zusätzlichen Dimension verankern: in meinem Glauben, in dem, was größer ist als ich. Beim Rosenkranzgebet verankere ich mich im Gebet und damit in Gott. Ich richte meinen Blick auf das, was mir Halt gibt und mich trägt.

Vielleicht brauchen wir solche Orte und Zeiten des Getragenseins gerade dann, wenn im Alltag vieles in Bewegung ist. Worin verankern Sie sich? Was gibt Ihnen Halt und was trägt Sie?

© 2026 · Kirche im hr