



## **Einleitung: Ein Gebet, das die Jahrhunderte überdauert**

Es gibt Gebete, die die Zeit nicht schwächt, sondern mit immer größerer Schönheit schmückt. Unter ihnen leuchtet das *Salve Regina* in besonderem Glanz. Es ist ein marianisches Flehgebet, das seit Jahrhunderten auf den Lippen der Gläubigen erklingt – im Schweigen der Klöster, bei feierlichen Prozessionen, in einfachen Haushalten und in betrübten Herzen. Es ist nicht nur ein weiteres Gebet: Es ist ein Liebesbekenntnis, ein glühendes Flehen, eine Erklärung der Hoffnung. Heute, inmitten des Lärms der Welt, bleibt das *Salve Regina* eine Zuflucht und geistliche Orientierung für das Volk Gottes.

Dieser Artikel möchte nicht nur erklären, sondern das Gebet lebendig werden lassen. Tauchen wir ein in den Ursprung, den theologischen Reichtum und die pastorale Kraft dieses Gebets und entdecken wir, wie es unseren Alltag verwandeln kann.

---

## **1. Vollständiger Text des *Salve Regina***

Auf Latein (traditionelle Form):

**Salve, Regina, mater misericordiæ,  
vita, dulcedo, et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules, filii Hevæ.  
Ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, Advocata nostra,  
illos tuos misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis post hoc exsilium ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.**

Auf Deutsch (traditionelle Übersetzung):

**Sei begrüßt, Königin, Mutter der Barmherzigkeit,  
unser Leben, unsere Wonne und unsere Hoffnung, sei begrüßt!  
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 deines Leibes.  
O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria.**

---

## **2. Ursprung und Geschichte: Ein monastisches Gebet, das zum Gebet des Volkes Gottes wurde**

Das *Salve Regina* entstand im Herzen des Mittelalters, im stillen Gebet der benediktinischen Klöster. Es wird traditionell dem Mönch **Hermann von Reichenau**, auch bekannt als Hermannus Contractus, zugeschrieben, der im 11. Jahrhundert lebte. Trotz schwerer Behinderungen – er war blind, gelähmt und körperlich deformiert – war Hermann ein Mann von großer Weisheit: Musiker, Astronom, Philosoph und vor allem ein kontemplativer Mensch. Aus seiner Seele soll dieses marianische Kleinod um das Jahr 1050 hervorgegangen sein.

Bereits im 12. und 13. Jahrhundert wurde das *Salve Regina* in das **Komplet**, das Nachtgebet der Tagzeitenliturgie, aufgenommen. Es wurde auch eine der **vier marianischen Antiphonen**, die je nach liturgischer Zeit gesungen werden. Diese ist ohne Zweifel die bekannteste.

Papst Gregor VII., der heilige Bernhard von Clairvaux und zahlreiche Ordensgemeinschaften trugen zu seiner Verbreitung bei. Der heilige Alfons von Liguori empfahl, es täglich zu beten, und das christliche Volk machte es sich mit Liebe zu eigen – ein vertrautes, fast instinktives Gebet.

---

## **3. Theologische Bedeutung: Was sagt uns das *Salve Regina*?**

Jedes Wort des *Salve Regina* ist voller geistlicher und theologischer Tiefe. Schauen wir es uns im Einzelnen an:



a) **„Sei gegrüßt, Königin und Mutter der Barmherzigkeit“**

Das ist kein Widerspruch: Maria ist **Königin**, weil sie Anteil an der Herrschaft Christi hat, und sie ist **Mutter der Barmherzigkeit**, weil sie die Gnaden austeilte, die ihr Sohn erwirkt hat. Wie das Zweite Vatikanische Konzil lehrt (*Lumen Gentium*, 62), tritt Maria „als Mutter in der Ordnung der Gnade“ für uns ein.

b) **„Unser Leben, unsere Wonne, unsere Hoffnung“**

Für Christen ersetzt Maria nicht Christus, sondern **führt zu ihm hin**. Sie ist **Leben**, weil sie dem Urheber des Lebens Fleisch gegeben hat; **Wonne**, weil ihre mütterliche Zärtlichkeit unsere Schmerzen lindert; **Hoffnung**, weil sie das vollendete Vorbild dessen ist, was wir werden sollen.

c) **„Zu dir rufen wir, verbannte Kinder Evas“**

Dieser Satz erinnert uns an unsere Situation als **Pilger und Verbannte**, Erben der Erbsünde. Eva brachte den Ungehorsam, Maria bringt die Hoffnung. In ihr wird das verlorene Paradies wieder möglich.

d) **„In diesem Tal der Tränen“**

Das christliche Leben ist keine Flucht vor dem Leiden, sondern ein Weg der Hoffnung. Maria kennt den Schmerz, und sie **geht mit uns**. Hier findet sich ein Anklang an **Psalm 84(83), 7**: „Sie ziehen durch das Tal der Tränen und machen es zu einem Ort der Quellen.“

e) **„Wende deine barmherzigen Augen uns zu“**

Marias Blick spiegelt das Licht Gottes. Wir bitten, dass sie uns ansieht, denn **dieser Blick heilt und weist den Weg**.

f) **„Zeige uns Jesus“**

Das ist das Herzstück des Gebets. Maria **behält nichts für sich**, sie führt uns zu Jesus, „der gebenedeiten Frucht ihres Leibes“. Sie ist **der Stern, der uns zur Sonne führt**. Jede echte Marienverehrung ist **christozentrisch**.



## 4. Pastoraler Leitfaden: Wie man das *Salve Regina* heute leben kann

Wir leben in unruhigen Zeiten. Allgegenwärtige Technologie, spaltende Ideologien, alltäglicher Stress und eine Wegwerfkultur lassen uns den inneren Frieden verlieren. In diesem Kontext ist das *Salve Regina* aktueller denn je. Hier ein **geistlicher Lebensplan** rund um dieses Gebet:

### □ 1. Beten Sie das *Salve Regina* am Abend

Nehmen Sie die Tradition der Komplet wieder auf. Bevor Sie zu Bett gehen, schenken Sie Ihren Tag Gott und Maria. Mögen Ihre letzten Worte Worte der Hoffnung sein.

### □ 2. Wenden Sie sich in der Not an Maria

Wenn Sie sich im „Tal der Tränen“ befinden, beten Sie dieses Gebet innerlich. Es **verändert vielleicht nicht sofort Ihre Umstände, aber es verändert Ihren Blick.**

### □ 3. Meditieren Sie jede Zeile im *lectio divina*-Stil

Einmal pro Woche: lesen Sie jede Zeile langsam. Fragen Sie sich: Was sagt sie mir heute? Wie kann ich im Vertrauen auf Maria wachsen?

### □ 4. Lehren Sie es den Kindern

Geben Sie dieses Gebet an die Jüngsten weiter. Erklären Sie es mit Liebe: Es spricht zu einer Mutter, die sie liebt, hört und beschützt.

### □ 5. Singen Sie es in der Gemeinschaft

Der Gesang gehört zur katholischen Seele. Finden Sie eine gregorianische oder polyphone Version des *Salve Regina* und singen Sie es bei Gebetsabenden, Prozessionen oder Gebetszeiten. **Gesang erhebt die Seele.**



## 5. Ein Gebet für die moderne Welt

Heute, wo Selbstgenügsamkeit, emotionale Kälte und das Vergessen der Ewigkeit gefeiert werden, erzieht uns das *Salve Regina* zu **kindlichem Vertrauen, Zärtlichkeit und eschatologischer Hoffnung**.

Es ist ein **zutiefst menschliches Gebet**: Es lehrt uns das Bitten, das Erkennen unserer Tränen, das Hoffen auf den Himmel und das Vertrauen, dass uns jemand liebevoll ansieht.

Wie Papst Johannes Paul II. sagte:

„*Maria ist der Stern, der uns durch das Meer des Lebens führt.*“

Und wie die Heilige Schrift uns erinnert:

„*Selig ist, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.*“ (Lk 1,45)

Maria hat geglaubt, und deshalb kann ihr Gebet **unseres stützen, wenn unser Glaube wankt**.

---

## Schlusswort: **Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, heilige Gottesmutter**

Das *Salve Regina* zu beten, ist keine Frömmigkeit von gestern, sondern eine **dringende Notwendigkeit von heute**. Maria, Königin und Mutter, lebt. Sie hört unser Flehen. Sie nimmt uns an die Hand und führt uns zu Jesus.

Machen wir dieses Gebet zu einem **Anker im Sturm**, einem Licht in der Dämmerung, einem Lied, das die Seele neu belebt. Kehren wir mit Vertrauen, Hoffnung und kindlicher Liebe zu ihm zurück.



Denn wenn die Welt heute eines dringend braucht, dann ist es **eine Mutter, die uns barmherzig anschaut** und uns sagt: „Fürchte dich nicht. Ich bin bei dir.“