

- Habe ich mir geschadet durch den Konsum von Drogen?
- Bin ich von bestimmten Dingen abhängig (z.B. Alkohol, Medikamente, Internet, Fernsehen)?

Mein Verhältnis zu anderen Menschen

- Lebe ich mit meiner Familie und meinen Freunden, Nachbarn, Kollegen oder Mitschülern in Frieden oder im Streit? War ich Auslöser für Auseinandersetzungen? War ich unbeherrscht und aggressiv?
- Engagiere ich mich in meiner Familie? Habe ich meine Kinder gut erzogen?
- Bin ich bereit zur Versöhnung? War ich lieblos? War ich launisch?
- Bin ich hilfsbereit, gütig und barmherzig gegenüber anderen, auch wenn es mich Zeit kostet und ich dadurch auf etwas verzichten muß? Unterstütze ich Notleidende?
- Verletze ich andere durch spitze Bemerkungen, rede ich schlecht über andere oder setze ich Gerüchte in die Welt (z.B. im Internet)? Habe ich anderen Böses gewünscht?
- Habe ich Zeit für andere gehabt? War ich selbstgerecht? Bin ich kritikfähig?
- Habe ich andere ausgenutzt oder betrogen? War ich neidisch?
- War ich unkeusch im Denken, im Reden oder Tun? Habe ich außerhalb der Ehe Sexualität praktiziert, z.B. durch Selbstbefriedigung oder durch den Geschlechtsverkehr mit anderen? Wie war diesbezüglich mein Konsum von Internet und Fernsehen?
- Habe ich die Ehe in Gedanken gebrochen?

- Habe ich nach sexuellen Verfehlungen ohne zu beichten kommuniziert?
- Habe ich abgetrieben, zu einer Abtreibung geraten oder an ihr mitgewirkt?
- Habe ich gestohlen? Habe ich meine Steuern entrichtet?
- Habe ich gelogen? Habe ich anvertraute Geheimnisse weitererzählt?

Beichte

Beim Betreten des Beichtstuhls knien Sie hin. Zu Beginn segnet Sie der Priester. Damit er weiß, wie lange Sie nicht mehr gebeichtet haben, sagen Sie ihm:

»Meine letzte Beichte war vor ... Jahren / Monaten / Wochen. In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden ...«

Dann sagen Sie, was Sie in der Gewissensforschung erkannt haben. Bei schweren Sünden ist es erforderlich, zu sagen, wie oft sie vorgekommen sind, soweit man sich daran erinnern kann. Leichte Sünden muß man nicht unbedingt aufzählen. Bei Schwierigkeiten mit der Gewissensforschung oder wenn Sie unsicher sind, bitten Sie den Beichtvater um seine Hilfe, besonders, wenn Sie noch nie oder lange nicht mehr gebeichtet haben. Wenn Sie alles vorgetragen haben, sagen Sie: »Das sind alle meine Sünden. Mein Jesus Barmherzigkeit!«

Der Priester nimmt anschließend dazu kurz Stellung und gibt Ihnen die Lossprechung mit folgenden Worten:

»So spreche ich Dich los von Deinen Sünden + im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen!«

Dazu machen Sie das Kreuzzeichen. Dann verlassen Sie den Beichtstuhl und beten das Gebet, das Ihnen der Beichtvater als Zeichen der Buße aufgetragen hat. Danach beten Sie ein

Dankgebet nach der Hl. Beichte

Ich danke Dir, Herr, für die Vergebung, die ich erfahren habe. Schenke mir Kraft zu einem neuen Beginn. Auch wenn nicht alles anders wird, hilf mir, meinen Vorsatz zu erfüllen und bleibe bei mir. Amen.

Sie dürfen diese Handreichung gerne mitnehmen. Möge sie Sie begleiten und Ihnen eine Hilfe zur Vorbereitung darauf sein, sich Gott mit Ihren Fehlern zu stellen – in dem Bewußtsein, daß das Gericht Gottes in der Beichte das einzige Gericht ist, in dem es ausschließlich Freisprüche gibt für den, der bereut und bekennt!

V.i.S.d.P.: Pfarrer Dr. Guido Rodheudt, Herzogenrath
Bestellbar bei www.dominus-verlag.de

Die Heilige Beichte

Das Sakrament der Versöhnung

Eine
Dusche
für die
Seele

*Lange nicht mehr gebeichtet?
Sie wissen nicht, weshalb Sie beichten sollen?
Und wenn ja – Sie wissen nicht mehr so recht, wie das geht, und was Sie im Beichtstuhl sagen sollen?*

Dann könnte die folgende kleine Handreichung für Sie eine Hilfe sein.

Die Beichte ist sicherlich kein einfaches Sakrament. Sie ist der Ort, an dem wir unsere Fehler und Sünden zugeben sollen, wo wir das aussprechen sollen, was in unserem Leben nicht in Ordnung ist.

Das fällt nicht leicht. Es ist ein Bewußtsein für Schuld und Sünde nötig, die Reue über das, was ich falsch gemacht habe, der Mut, ehrlich zu sein und nichts zu beschönigen. Und es braucht eine Erkenntnis dessen, was konkret zwischen Gott und mir steht.

Die folgende kurze Einführung in das Sakrament der Beichte will zu einem neuen Zugang zu dem Sakrament verhelfen, in dem Gott auf uns als der liebende Vater wartet. Eine kurze Gewissenserforschung fragt nach dem Zustand der Seele im Angesicht Gottes, der von uns Rechenschaft verlangt. Aber nicht, um uns zu verurteilen, wenn wir etwas falsch gemacht haben, sondern um uns zu befreien von der Last unserer selbst und von allen Unvollkommenheiten.



Einführung

Wir Menschen wissen, daß wir nicht perfekt sind, daß wir trotz aller guten Vorsätze Böses tun, denken und reden. Wir sind schwach und fallen oft in alte Fehler und Sünden zurück. Obwohl wir manchmal klar und deutlich den richtigen Weg erkennen, gehen wir unsere eigenen Wege, die nicht die Wege Gottes sind.

Gott kennt uns. Er sieht uns mit den Augen Seiner Liebe. Er sieht unsere guten Seiten, Fähigkeiten und Begabungen. Aber Er sieht auch das, was wir falsch machen.

Weil Gott aber ein barmherziger Vater ist, vergibt Er uns jederzeit – vorausgesetzt, wir sind bereit, unsere Schuld vor uns selbst und vor Ihm einzugestehen, zu bereuen und zu bekennen und uns vorzunehmen, uns zu bessern. Dann nimmt Gott unsere Schuld von uns weg, Er befreit uns von aller Last des Vergangenen und schenkt uns die Chance zu einem wirklichen Neubeginn. Mit Güte wartet Er auf uns – nicht um uns zu verurteilen, sondern um uns freizusprechen!

Seine Vergebung hat Gott durch Seinen Sohn Jesus Christus an die Kirche gebunden. Christus hat Seinen Jüngern als »Ostergeschenk« nach Seiner Auferstehung versprochen: »Alles, was ihr auf Erden lösen werdet, das wird auch im Himmel gelöst sein!« (Mt 18,18). Diese frohe Botschaft dürfen wir in der Beichte durch die Lossprechung des Priesters vernehmen. Gott selbst ist es, der dann durch den Priester sagt: »Ich spreche Dich los von Deinen Sünden.« Dabei können wir unser Gewissen nicht nur dadurch erleichtern, daß wir bloß »mal darüber gesprochen haben«, sondern durch die Vergebung, die das Sakrament schenkt.

Jeder Katholik sollte daher diese Möglichkeit zur notwendigen Erneuerung schon allein wegen der erforderlichen Vorbereitung eines würdigen Kommunionempfangs nutzen. Nicht umsonst verpflichtet uns ein Kirchengebot, mindestens einmal im Jahr das Beichtsakrament zu empfangen! Denn was für die Hygiene unseres Körpers gilt, das gilt ebenso für unsere Seele: Es bedarf der regelmäßigen Reinigung, auch und gerade bei den kleinen Verschmutzungen des Alltages. Und genauso wie das Duschen nicht das Schwitzen abschafft, sondern von den Folgen desselben reinigt, so macht die Beichte zwar nicht perfekte Menschen aus uns, sie befreit aber von einem unreinen Herzen. Wer lange nicht mehr gebeichtet hat und unsicher ist, wie er sich dabei verhalten soll, kann dies zu Beginn der Beichte sagen und sich vom Beichtvater helfen lassen. Für die Umkehr ist es nie zu spät!

Um sich selbst im rechten Licht zu erkennen und auf die Beichte vorzubereiten, dient die folgende Gewissenserforschung als Hilfe.

Reuegebet vor der Hl. Beichte

Herr, ich weiß, daß Du mich liebst, daß Du »Ja« zu mir sagst, daß ich mich Dir anvertrauen darf, so wie ich bin. Du kennst mich. Hilf mir, Herr, daß ich meine Fehler und Sünden recht erkenne, daß ich meinen Stolz überwinde und mich heilen lasse durch das Wort der Vergebung, das der Priester mir in Deinem Namen schenkt. Alles, was ich falsch gemacht habe, bereue ich von Herzen. Amen.

Gewissenserforschung

Mein Verhältnis zu Gott

- Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben? Ist Er nur eine Randfigur? Gibt es außer Gott noch »andere Götter« in meinem Leben (Fernsehen, Geld, Sport, Anerkennung durch andere ...)? War ich abergläubisch?
- Habe ich täglich morgens und abends gebetet? Habe ich die Hl. Messe an Sonn- oder Feiertagen aus Bequemlichkeit versäumt? Habe ich danach ohne Beichte die Hl. Kommunion empfangen?
- Habe ich im Zustand schwerer Sünde die Hl. Kommunion empfangen?
- Habe ich die eucharistische Nüchternheit gehalten (1 Stunde vor dem Kommunionempfang)?
- Habe ich mindestens einmal im Jahr gebeichtet?
- Habe ich freitags ein Opfer gebracht?
- Habe ich den Glauben und die Kirche in der Öffentlichkeit bezeugt und verteidigt, oder habe ich mich wegen meines Glaubens geschämt?
- Habe ich in der Fastenzeit auf etwas verzichtet?

Mein Verhältnis zu mir selbst

- Wie bin ich mit meiner Zeit umgegangen? Hatte ich eine Ordnung in meinem Leben oder habe ich mich treiben lassen?
- Wie bin ich mit meinem Geld umgegangen? Habe ich unnütze Dinge konsumiert, die ich nicht wirklich brauche?
- War ich eitel und zu sehr mit meinem Äußeren beschäftigt?
- War ich maßvoll im Essen und Trinken oder unkontrolliert?