

Die Beichte ist ein *ehrliches Bekenntnis*, verbunden mit dem festen Willen, sich zu bessern. Sie ist nicht eine Beschreibung der Sünden in allen Details.

„Aber ich führe doch ein anständiges Leben, was soll ich da beichten!“ Ein Stein zieht ins Wasser wie ein Sack voll Sand. Die Sünden des Alltags sind der Sand, der unsere Seele beschwert und ihr die Freude raubt: Ungeduld, Neid, Hochmut, Verzagtheit, böses Gerede, Missgunst, schlechte Gedanken, Trägheit, Verachtung... :

Mein Verhältnis zu Gott

Bete ich überhaupt? Bemühe ich mich um religiöse Weiterbildung? Vermittle ich anderen meinen Glauben oder bin ich für sie ein Hindernis - meinen Verwandten, meinen Freunden? Bin ich bereit, in der Öffentlichkeit für den Glauben an Gott Zeugnis abzulegen? Ist mir die Heilige Messe ein Anliegen?

Mein Verhältnis zu den Menschen

Bin ich egoistisch? Lasse ich andere nicht gelten? Mache ich andere herunter und rede schlecht über sie? Erzähle ich Gerüchte weiter? Überlasse ich mich bösen Träumereien? Bin ich in meiner Familie rücksichtslos? Kümmere ich mich um meine Kinder und versuche, sie zu verstehen? Nach welchen Grundsätzen erziehe ich sie? Sorge ich für meine Eltern? Entziehe ich mich meiner Verwandtschaft?

Mein Verhältnis zu mir selbst

Lasse ich mich gehen? Bin ich unmäßig? Bemühe ich mich wenigstens? Sorge ich für meine Gesundheit und die nötige Erholung? Bitte ich Gott immer wieder um einen neuen Anfang?

**„Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz,
und gib mir einen neuen,
beständigen Geist!“**

(Gebet des Königs David im 51. Psalm)



Die Rückkehr des verlorenen Sohns

(Lukas-Evangelium Kap.15)

Hilfe zur Gewissenerforschung

Wenn heute jemand sagt: „Ich habe gesündigt“ meint er oft nur, dass er *zuviel gegessen* hat. Viele Menschen, selbst Christen, sagen: „Was soll ich beichten, ich habe doch keine Sünden!“ Es gibt aber auch Menschen, die sagen: „Bei meinen vielen Sünden, da fange ich mit dem Beichten erst gar nicht an!“ Aber stimmt das? Sind wir so gut – oder so hoffnungslos schlecht –, wie wir meinen? Sicher nicht!

Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung! Jeder muss sich bemühen, wie ein kluger Geschäftsmann ab und zu ehrliche Bilanz über sein Leben zu machen, damit das Leben ein Gewinn wird und kein Defizit.

Gott schenkt uns Bekehrung, damit wir uns nicht in unseren Fehlhaltungen verhärten. Gott hat uns durch den Tod seines Sohnes am Kreuz erlöst. Er will uns durch die Beichte neues Leben schenken und alles Negative vergeben, das wir in und um uns angesammelt haben.

Wenn Du bereust, schenkt Gott Dir ein Übermaß an Gnade: Er vergibt Dir und entreißt Dich der Sünde. Diese Gewissenerforschung soll eine Hilfe zur Selbsterkenntnis sein. Suche die Stille. Gott schenkt den Mut und die Kraft zu einem neuen Beginn.

Eine Hilfe ist der *Beichtspiegel*.

ausführliche Beichtspiegel im Gotteslob Nr. 54-67

Die Zehn Gebote

1. Du sollst an einen Gott glauben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht achtlos aussprechen.
3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht lügen.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.



Mose mit den Zehn Geboten

(Exodus Kap.20, Deuteronomium Kap.5)

Die Feier des Bußsakramentes

Die Beichte

Der Priester empfängt freundlich den Gläubigen, der zum Bekenntnis seiner Sünden kommt, und begrüßt ihn freundlich. Dann machen der Beichtende und gegebenenfalls auch der Priester das Kreuzzeichen und sprechen:

Priester und Beichtender: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Wenn nötig, hilft ihm der Priester, seine Sünden vollständig zu beichten, bietet ihm seinen Rat an und ermahnt ihn zur Reue über seine Sünden. Dann schlägt er ihm ein Bußwerk vor, das der Beichtende zur Genugtuung seine Sünden und zur Besserung seines Lebens auf sich nimmt. Am Schluss soll der Beichtende seine Reue zum Ausdruck bringen, etwa mit diesen oder ähnlichen Worten:

Beichtender: Ich bereue, dass ich Böses getan und Gutes unterlassen habe. Erbarme dich meiner, o Herr.

Der Priester erteilt die Lossprechung mit folgenden Worten, der Beichtende bekreuzigt sich:

Priester: Gott der barmherzige Vater hat durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes die Welt mit sich versöhnt und den Heiligen Geist gesandt zur Vergebung der Sünden. Durch den Dienst der Kirche schenke er dir Verzeihung und Frieden.

So spreche ich dich los von deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Beichtender: Amen.

Priester: Der Herr hat dir die Sünden vergeben. Geh hin in Frieden!

Beichtender: Dank sei Gott, dem Herrn!

Was soll ich beichten?

Die Beichte ist ein Sakrament, das heißt, dass Gott selbst handelt. Der Priester ist Gottes Werkzeug und absolut an das Beichtgeheimnis gebunden. In der Beichte vergibt Gott die Sünden. Alles, was uns von Gott trennt, was dem Mitmenschen und uns selbst schadet, ist Sünde. Durch die Sünde *sondern* wir uns *ab* und werden letztlich einsam, eingeschlossen in uns selbst.

Wie können wir zur Kommunion gehen, wenn unser Herz Gott gegenüber belastet ist? Die regelmäßige Beichte ist segensreich. Der Beichtvater kann zu einem geistlichen Begleiter werden, der eine Hilfe auf dem Lebensweg ist. Auch ein Priester oder ein Bischof beichtet regelmäßig bei einem Priester.

Die Bibel und die Heiligen Väter bezeugen, dass die Sündenvergebung den Menschen von innen her aufrichtet. Jesus Christus sagt zu den Aposteln: „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben.“ (Joh 20,23) Die göttliche Kraft, die der Priester im Auftrag der Kirche vermittelt, rüstet uns für die Bewährungsproben des Lebens.

So zieht der Hl. Geist in unser Herz ein, und wir werden auch für andere zum Zeichen der Hoffnung und der Zuversicht.