

- Lebe ich mit meiner Familie und Verwandtschaft, meinen Nachbarn und Kollegen in Frieden oder im Streit?
- Bin ich bereit zur Versöhnung?
- Bin ich hilfsbereit, gütig, barmherzig gegenüber anderen?
- Verletze ich andere durch spitze Bemerkungen, rede ich schlecht über andere oder setze ich Gerüchte in die Welt?
- Unterstütze ich Notleidende?
- War ich unkeusch im Denken, im Reden oder Tun? Habe ich außerhalb der Ehe Sexualität praktiziert?
- Habe ich zu einer Abtreibung geraten?
- Habe ich gestohlen?
- Habe ich gelogen?

Bei Schwierigkeiten mit der Gewissensforschung oder wenn Sie länger nicht mehr gebeichtet haben und unsicher sind, bitten Sie den Beichtvater um seine Hilfe.

Beim Betreten des Beichtstuhls segnet Sie der Priester.

Dann sagen Sie, was Ihnen in der Gewissensforschung eingefallen ist. Der Priester nimmt anschließend dazu kurz Stellung und gibt Ihnen die Lossprechung mit folgenden Worte: "So spreche ich Dich los von Deinen Sünden + im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen!" Danach können Sie den Beichtstuhl verlassen und Gott für Seine Barmherzigkeit danken:

Dankgebet nach der Hl. Beichte:

Ich danke Dir, Herr, für 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 das einzige Gericht ist, in dem es ausschließlich Freisprüche gibt!

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 nicht in Ordnung ist.

Das fällt nicht leicht. Es ist ein Bewusstsein für Schuld und Sünde nötig, die Reue über das, was wir falsch gemacht haben, der Mut, ehrlich zu sein und nichts zu beschönigen. Und es braucht eine Erkenntnis dessen, was konkret zwischen Gott und uns 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 wie 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.

Dann löst Gott unsere Schuld, Er befreit uns von aller Last des Vergangenen und schenkt uns die Chance zu einem wirklichen Neubeginn. Wie der barmherzige Vater aus dem bekannten Gleichnis, 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 "mal darüber gesprochen haben", sondern durch die wirkmächtige Vergebung des Sakramentes.

Jeder Katholik sollte daher diese Möglichkeit zur notwendigen Erneuerung schon allein wegen des 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, kann dies zu Beginn der Beichte sagen und sich vom Beichtvater helfen lassen. Für die Umkehr ist es nie zu spät!

Um sich 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. Ich möchte mich sehen, wie Du mich siehst, auch wenn es mich schmerzt und beschämt. 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.

Gewissenserforschung:

- Gibt es außer Gott noch "andere Götter" in meinem Leben? (Fernsehen, Auto, Geld, Sport, Disco ...)
- Habe ich die Sonntagsmesse aus Bequemlichkeit versäumt?
- Habe ich im Zustand schwerer Sünde die Hl. Kommunion empfangen?
- Habe ich täglich morgens und abends gebetet - ist mein Beten nur eine lästige Pflicht oder ein äußerliches Lippengebet?
- Habe ich den Glauben und die Kirche in der Öffentlichkeit bezeugt und verteidigt oder habe ich mich wegen meines Glaubens geschämt?