

# Leitfaden

zum Sakrament der Beichte



# Zur Vorbereitung auf die Beichte

Du willst beichten, deine Schuld Gott hinhalten, um im Sakrament der Beichte Vergebung zu erfahren. Gott vergibt auf vielerlei Weisen. Die höchste und wirksamste Form ist das Sakrament der Versöhnung, Beicht genannt. Glaube an die Vergebung Gottes, wenn der Priester dich im Namen der Kirche und in der Vollmacht Christi von deinen Sünden losspricht. Wenn Gott dir vergeben hat, dann musst du dir auch selbst vergeben. Dann sollst du aufhören, dich mit Schuldvorwürfen zu zerfleischen. Die Beichte will dir helfen, versöhnt mit Gott, mit dir und mit den Menschen um dich herum zu leben.

## Gewissenserforschung

Frage dich: Stimmt mein Leben so, wie ich es lebe? Bin ich zufrieden mit mir und meinem Verhalten und Sein? Was fällt mir spontan ein, was mich am meisten bedrückt? Wo spüre ich in mir einen Zwiespalt? Wo lebe ich an mir und meiner eigentlichen Berufung vorbei?

Dann kannst du die drei Bereiche der nächsten Seiten durchgehen und überlegen, wie es dir damit geht:



# Meine Beziehung zu mir

Lebst du bewusst oder wirst du von deinen Leidenschaften, Trieben, inneren Ideen und Phantasien getrieben? Verfällst du in Faulheit und Passivität? – Hast du ein Ziel für dein Leben? Lebst du selbst oder wirst du gelebt? Hörst du auf dich, auf deinen Leib, auf deine Träume, auf die leisen Impulse deines Herzens? – Was kannst du bei dir selbst nicht annehmen? Achtest du auf deine körperliche und seelische Gesundheit?

Bist du im Einklang mit dir oder lehnst du dich selber ab? Kannst du dich wirklich selber lieben oder rebellierst du gegen dich? – Nährst du Neid und Eifersucht in dir?

Hast du jeden Tag ein paar Augenblicke, in denen du ganz du selber bist, in denen du bei dir bist und so auch bei Gott? Hetzt du von einem Termin zum andern? Bist du gehetzt?

Wie kommst du mit deinen Emotionen und Leidenschaften zurecht, mit Ärger und Wut, mit Eifersucht und Traurigkeit, mit deiner Sexualität, mit dem Essen und Trinken, mit Besitzenswollen? – Was lässt du an Ungutem durch deine Augen und Ohren an dein Inneres dringen? Hältst du deine Phantasie rein?

# Meine Beziehung zu Gott

Lebst du dein Leben vor Gott oder an ihm vorbei?  
Bist du in Beziehung zu Gott oder lebst du  
oberflächlich? – Stehst du vor anderen zu deinem  
Glauben oder schämst du dich Christ zu sein?

Nimmst du dir Zeit für das Gebet, für die sonntägliche  
Eucharistiefeier? Liest du regelmäßig in der hl.  
Schrift?

Denkst du nur an Gott, wenn du Ihn brauchst?  
Welche Rituale erinnern dich täglich an Gott und  
öffnen dein Leben für Gott? – Nährst du Zweifel an  
Gott? Läßt du Sachen und Personen an dich heran,  
die dich von Gott und der Kirche entfernen?  
Vertraust du mehr auf Aberglauben und Esoterik als  
auf Gottes Kraft und Hilfe?



# Meine Beziehung zum Nächsten

Schaue deine Beziehung zu den nächsten Menschen an, zu deinem (Ehe)partner, deiner Familie, deinen Freunden! Wo hast du einen aus diesem Kreis verletzt? Wo bist du wenig sensibel? Spürst du ihre Nöte und gehst auf sie ein? Hörst du hin, was sie dir sagen? Hörst du auf die Signale, die sie dir geben, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie häufig krank sind? Siehst du sie ohne Vorurteile oder hast du für alles eine schnelle Erklärung bereit?

Wie ist deine Beziehung zu den Arbeitskollegen, zu Mitarbeitern, Mitschülern, zu den Nachbarn, zu Menschen aus deiner Gemeinde? Mit wem bist du in Streit? Streitest du fair? Steigerst du dich in Konflikte hinein? Wie redest du über andere? Sprichst du ständig über die Fehler der andern? Was sagt dein Sprechen über dich selbst aus? Wen hast du verletzt? Bei wem musst du dich entschuldigen? Wem hast du geschadet?

Wie ist deine Beziehung zur Umwelt? Achtest du in deinem Umfeld auf Sauberkeit, Sparsamkeit, Gesundheit?

# Am Ende der Vorbereitung

Schau nun noch auf deine derzeitige Lebenssituation: Was möchtest du heute besonders ansprechen? Wo möchtest du weiterkommen? Was möchtest du bis zur nächsten Beichte besonders angehen? Welchen Schritt möchtest du tun, um mit dir und deinem Verhalten weiter zu kommen?

Halte Gott deine Schuld hin und vertraue, dass ER dich ganz und gar annimmt. Deshalb versuche, dich selbst anzunehmen. Lass das Vergangene los und setze einen neuen Anfang! Danke Gott für die Möglichkeit, das Alte zu lassen und von vorne zu beginnen.

Vergebung heißt, dass du nicht festgelegt bist auf die Vergangenheit, sondern dass du immer wieder neu beginnen kannst. Halte dich und deine Schuld in die Liebe Gottes hinein und söhne dich aus!

[www.oblaten.org](http://www.oblaten.org)

# Der Ablauf der Beichte

## Begrüßung

Beichtende: Gelobt sei Jesus Christus.

Priester: *In Ewigkeit Amen.*

Beichtende: Meine letzte Beichte war ... (vor einem Monat, etc.). In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden.

## Sündenbekenntnis

Beichtende: Es folgt das schlichte und ehrliche Aussprechen der eigenen Sünden. Am Ende sagt er: **Das sind meine Sünden. Ich bereue sie von Herzen und bitte um Buße und Losprechung.**

Priester: *Gibt eine Buße (Gebet oder gute Tat) auf, um die Ernsthaftigkeit der Umkehr zu zeigen.*

Beichtende: Ja, das werde ich tun.

## Priesterliche Losprechung

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.*

**ICH SPRECHE DICH LOS VON DEINEN SUNDEN  
IM NAMEN DES + VATERS UND + DES SOHNES  
UND + DES HEILIGEN GEISTES. Amen.**

## Entlassung

Priester: *Deine Sünden sind dir vergeben.  
Geh in Frieden.*

Beichtende: Dank sei Gott dem Herrn.

Die Beichte ist das Sakrament der Umkehr, denn es vollzieht sakramental die Umkehr, zu der Jesus aufruft und lässt den Sünder zurückkehren zum himmlischen Vater (Lukas-Evangelium 15, 11-32). Es ist ein persönlicher und kirchlicher Schritt der Umkehr und der Reue des sündigen Christen. Die Beichte ist das Geständnis (Bekenntnis) der Sünden vor dem Priester. Dieser spricht den Sünder von seinen Sünden los und versöhnt ihn mit Gott und der Kirche. Gott allein kann Sünden vergeben. Diesen Vergebungsdienst hat Jesus Christus seinen Aposteln anvertraut (Johannes-Evangelium 20, 22f.). Die Bischöfe und Priester haben daher die Vollmacht, die Sünden im Namen Gottes zu vergeben.

