

# WIE BEICHTE ICH?

## Der Ablauf der Beichte

- *Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*
- *Priester: Gott, der unser Herz erleuchtet, schenke dir wahre Erkenntnis deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit. - Amen.*
- Es folgen das Bekenntnis der Sünden und der Zuspruch des Priesters, der auch das Bußwerk aufgibt.
- Der Beichtende spricht ein kurzes Reuegebet, z.B. "*Dies sind meine Sünden. Ich bereue sie von Herzen*".
- Der Priester erteilt die Absolution.

**Beten** - Die beste Vorbereitung auf eine fruchtbare Beichte beginnt mit dem Gebet zum Heiligen Geist, dass Er mir die Dinge zeigt, die in mir noch nicht heilig sind.

**Besinnen** - Ich erforsche mein Gewissen. Was sind konkret meine Sünden? Ich will die Schuld nicht bei anderen suchen, sondern zu meinen eigenen Fehlern stehen.

**Bereuen** - Natürlich ist es notwendig, dass mir meine Sünden auch leid tun und ich mich bessern will.

**Bekennen** - Gegenüber einem Priester spreche ich meine Schuld aus, konkret und klar. So wie ich auch konkret und klar hören kann, dass der Herr mich von dieser Schuld losspricht.

**Büßen** - Es ist üblich, dass man bei der Beichte ein Bußwerk auferlegt bekommt, meistens ein zu verrichtendes Gebet. Dies ist nicht die volle Wiedergutmachung für meine Sünden; die hat Christus am Kreuz geleistet. Das Bußwerk hilft mir, mich nach der Beichte in die richtige Richtung zu bewegen.

**Bessern** - Die Beichte nimmt nicht nur die Sünden weg, sondern schenkt auch die Gnade, die man braucht, besser zu werden. Deshalb ist es gut, regelmäßig beichten zu gehen, weil man so immer wieder Schwung holen kann.

## Fragen zur Gewissensforschung

1 Habe ich mich mit meinem Glauben beschäftigt oder war er mir gleichgültig? Habe ich Glaubensschwierigkeiten einfach nachgegeben?

2 Habe ich im Gebet den Kontakt mit Gott gesucht?

3 Habe ich an Sonntagen oder an gebotenen Feiertagen die heilige Messe aus eigener Schuld versäumt?

4 Habe ich die heilige Eucharistie oder sonst ein Sakrament unwürdig empfangen?

5 Habe ich in der Beichte irgendeine schwere Sünde verschwiegen?

6 Habe ich meinen Eltern, Geschwistern und Verwandten Liebe und Achtung erwiesen?

7 Bemühe ich mich in der Familie, an der Arbeitsstelle und im Kreise meiner Freunde um Frieden und Freude?

8 Versuche ich Reibereien und Streitigkeiten so schnell wie möglich zu beseitigen und die Verletzungen der Nächstenliebe wiedergutzumachen?

9 Bin ich empfindlich, zornig oder nachtragend gewesen? Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und bekämpfe ich meine Launen?

10 Überwinde ich meinen Egoismus, indem ich überall hilfsbereit bin, besonders den Alten, den Kranken und den Kindern gegenüber?

11 Habe ich einen anderen durch Worte oder durch Taten verleitet, Böses zu denken oder zu tun?

12 Habe ich mich von der Lust beherrschen lassen, mehr zu essen oder zu trinken, als vernünftig ist?

13 Habe ich durch leichtsinniges Verhalten meine Gesundheit gefährdet? Bin ich im Straßenverkehr rücksichtslos gewesen?

14 Bin ich feinfühlig im Bereich des Geschlechtlichen? Habe ich an Veranstaltungen teilgenommen, die eine unmittelbare Gelegenheit zur Sünde beinhalten (unsittliche Filme oder Theaterstücke, schlechte Lektüre oder Gesellschaft oder Internetkonsum usw.)?

15 Habe ich mir unkeusche Erinnerungen, Vorstellungen oder Gedanken ins Gedächtnis gerufen und sie nicht zurückgewiesen?

16 Habe ich Unkeusches getan? Allein oder mit anderen?

17 Habe ich Geld oder Güter des Nächsten ohne irgendein Recht weggenommen?

18 Habe ich Gestohlenes oder Ausgeborgtes zurückerstattet?

19 Habe ich andere betrogen, indem ich z.B. ungebührliche Preise verlangte?

20 Habe ich meiner Möglichkeit angepasst auch materielle Hilfen geleistet?

21 Habe ich Unwahrheiten gesagt, die anderen schaden? Verbreite ich Nachrichten oder Gerüchte, welche den guten Ruf des Nächsten verletzen könnten?

22 Richte ich meine Mitmenschen grundlos und ohne dazu verpflichtet zu sein?

23 Habe ich andere verleumdet, d.h. Unwahres von ihnen ausgesagt?

24 Beneide ich den Nächsten um seinen Erfolg, seine Position oder um gute Eigenschaften? Versuche ich mich mit denen zu freuen, die sich freuen?

25 Bin ich stolz, indem ich nicht bereit bin nachzugeben, keinen Widerspruch ertrage oder andere verachte?

26 Achte ich die Eigenart, die Meinung und die Leistung des Mitmenschen zu Hause, im Beruf, in der Gesellschaft?

27 Mache ich meine Arbeit gewissenhaft, sorgfältig und pünktlich?

28 Sehe ich in der Arbeit einen Dienst am Nächsten oder nur ein Mittel, um Geld zu verdienen oder um den persönlichen Ehrgeiz zu befriedigen?

Zu den Kirchengeboten:

29 Habe ich die kirchlichen Fasttage gehalten (Freitagsopfer, einmalige Sättigung am Aschermittwoch und Karfreitag)?

30 Habe ich die Kirche nach meinen Möglichkeiten unterstützt (Kirchenbeitrag, etc.)?

