

# Beichthilfe

Beichten hat mit Grundfragen des Menschen zu tun: Wer ist Gott? Wer bin ich? Was ist die Sünde? Kann ich als Mensch überhaupt Schuld auf mich laden? Habe ich das wirklich getan?

Im Sakrament der Buße ist Jesus der göttliche Arzt: Durch den Priester heilt er die Wunden der Seele, indem er die Schuld vergibt und neue Kraft schenkt. Er ist auch wie ein Richter, der freispricht.

## Gewissenerforschung

Der erste Schritt bei der Beichte ist die Gewissenerforschung: Man bittet den Heiligen Geist um Licht und besinnt sich auf die Sünden und Fehler seit der letzten Beichte. Dazu kann man sich fragen: Was habe ich begangen - bzw. unterlassen - gegen Gott, mich selbst, den Nächsten? Man kann sich anhand der 10 Gebote, oder der weiter unten angeführten Fragen prüfen, oder den Priester bei der Beichte bitten, dass er hilft siehe z.B. im [GOTTESLOB \(2013\), Nr. 593 ff.](#)

## Reue und Vorsatz

Das Wichtigste der Beichte ist die Reue: Weil man die Liebe Gottes erkennt, der man manchmal nicht entsprochen hat, tun einem die Sünden innerlich leid, und man bittet Ihn von Herzen um Vergebung. Hilfreich kann dabei sein, ein Reuegebet zu beten oder an das Leiden Jesu zu denken. Verbunden damit der Vorsatz, nicht mehr zu sündigen: Das ist der innere Entschluss, sich zu bemühen, von jetzt an diese Sünden zu vermeiden. Der Vorsatz kann sich auf den Hauptfehler beziehen oder eine konkrete Anregung aus dem Gespräch mit dem Priester sein.

## Bekennnis

Manchen fällt das Bekennen der Sünden schwer: "Meine Sünden ... einem fremden Menschen sagen ...." Dabei soll man daran denken, dass die Beichte beim Priester die soziale Dimension der Versöhnung - mit der Kirche - bedeutet, so wie auch die Sünde eine soziale Dimension hat, weil sie nicht nur ein Bruch mit Gott, sondern auch mit der Welt, mit den Mitmenschen und mit der Kirche ist. Auch hat das Aussprechen der Sünden eine befreiende Wirkung. Außerdem ist der Priester an das Beichtgeheimnis absolut gebunden. Wer stets beim selben Priester beichtet, dem kann durch das gegenseitige Kennen besser geholfen werden.

Beim Bekenntnis darf man keine Todsünde verschweigen, sonst ist die ganze Beichte nicht gültig. Man soll auch die Zahl dieser Sünden angeben, soweit man sich daran erinnert.

Die Beichte beginnt mit der Begrüßung, der Beichtende macht das Kreuzzeichen. Der Priester sagt: "Gott, der unser Herz erleuchtet, schenke dir wahre Erkenntnis deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit" oder Ähnliches. Antwort: "Amen". Der Beichtende bekennt die Sünden, wobei er zuerst Alter, Stand und den Zeitraum seit der letzten Beichte sagen kann, das ist für den Priester hilfreich. Er kann in der Beichte auch alle Sorgen und Probleme aussprechen, Fragen stellen oder mit dem Priester über sein geistliches Leben reden. Dann gibt der Priester Ratschläge und sagt ihm, was er als Buße verrichten soll (fast immer ein kurzes Gebet). Der Beichtende kann ein Reuegebet sprechen, z.B. "Ich bereue, dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe." Dann erteilt der Priester dem Beichtenden die Lossprechung, sie ist der Kern dieses Sakramentes: "Ich spreche dich los von deinen Sünden, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes." Antwort: "Amen."

## Buße

Wenn man die Buße gleich verrichten kann, soll man dies, verbunden mit Dank für die geschenkte Gnade, noch in der Kirche tun.

Papst Johannes Paul II. sagt in seinem Schreiben über Versöhnung und Buße in der Sendung der Kirche heute: "Jeder Beichtstuhl ist ein privilegierter und gesegneter Ort, von dem her nach der Behebung der Spaltungen neu und makellos ein versöhnter Mensch, eine versöhnte Welt entstehen!"

## Fragen für die 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. Bringe ich jeden Freitag ein Opfer, wie etwa: einen kleinen Verzicht bei Essen oder Trinken, ein Almosen, eine Tat der Nächstenliebe o.ä.?
5. Habe ich die heilige Eucharistie oder sonst ein Sakrament unwürdig empfangen?
6. Habe ich in der Beichte irgendeine schwere Sünde mit Absicht verschwiegen?
7. Habe ich meinen Eltern, Geschwistern und Verwandten Liebe und Achtung erwiesen?
8. Bemühe ich mich in der Familie, an meiner Arbeitsstelle und im Kreis von Freunden und Bekannten um Frieden und Freude?
9. Versuche ich, Reibereien und Streitigkeiten so schnell wie möglich zu beseitigen und die Verletzungen der Nächstenliebe wieder gutzumachen?
10. Bin ich empfindlich, zornig oder nachtragend gewesen? Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und bekämpfe ich meine Launen?
11. Überwinde ich meinen Egoismus, indem ich überall hilfsbereit bin, besonders gegenüber Alten, Kranken und Kindern?
12. Habe ich durch Worte oder Taten jemanden dazu verleitet, Böses zu denken oder zu tun?
13. Habe ich mich von der Lust beherrschen lassen, mehr zu essen oder zu trinken als vernünftig ist?
14. Habe ich durch leichtsinniges Verhalten meine Gesundheit gefährdet? Bin ich im Straßenverkehr rücksichtslos gewesen?
15. Bin ich feinfühlig im Bereich des Geschlechtlichen? Habe ich alles vermieden, was eine unmittelbare Gelegenheit zur Unkeuschheit beinhaltet wie unsittliche Filme oder Seiten im Internet, Theaterstücke, Lektüre, Gesellschaft etc.?
16. Habe ich mir unreine Erinnerungen, Vorstellungen oder Gedanken ins Gedächtnis gerufen und sie nicht zurückgewiesen?
17. Habe ich Unkeusches getan? Allein oder mit anderen?
18. Habe ich mich in Gedanken und Werken um eine Festigung der ehelichen Treue bemüht?
19. Ist mir der sittliche Unterschied zwischen der erlaubten Empfängnisregelung und der ausdrücklich untersagten Empfängnisverhütung bewusst?
20. Habe ich Geld oder Güter des Nächsten ohne Berechtigung weggenommen?
21. Habe ich Gestohlenes oder Ausgeborgtes zurückerstattet?
22. Habe ich andere betrogen, indem ich z.B. ungebührliche Preise verlangte? Habe ich die gebührenden Steuern bezahlt?
23. Habe ich, meinen Möglichkeiten entsprechend, anderen auch materielle Hilfe geleistet?
24. Habe ich Unwahrheiten gesagt? Verbreite ich Nachrichten oder Gerüchte, die den guten Ruf des Nächsten verletzen könnten?
25. Richte ich über meine Mitmenschen grundlos und ohne dazu verpflichtet zu sein?
26. Habe ich über andere Unwahrheiten gesagt und sie dadurch verleumdet?
27. Beneide ich den Nächsten um seinen Erfolg, seine Position oder um gute Eigenschaften? Versuche ich, mich mit denen zu freuen, die sich freuen?
28. Bin ich stolz, indem ich nicht bereit bin nachzugeben, keinen Widerspruch entgegenzunehmen oder andere verachte?
29. Achte ich die Eigenart, die Meinung und die Leistung des Mitmenschen zu Hause, im Beruf und in der Gesellschaft?
30. Mache ich meine Arbeit gewissenhaft, sorgfältig und pünktlich?
31. Sehe ich in der Arbeit einen Dienst am Nächsten, oder nur ein Mittel, um Geld zu verdienen oder den persönlichen Ehrgeiz zu befriedigen?

(s.a. <http://www.peterskirche.at/beichte/beichte.htm>;  
f.d.I.v.: Kirchenrektor Dr. Christian Spalek, 1010 Wien, Petersplatz 6)

GOTTESLOB (2013), Nr. 593 ff.