

# **Beichtspiegel**

## **Praktische Beichthilfe für Erwachsene**

**P. Martin Ramm FSSP  
1. Auflage**

## **Inhalt**

Allgemeine Hinführung zur Beichte .....	3
Gebete zur Vorbereitung .....	4
Gewissenserforschung.....	5
Im Beichtstuhl .....	14

## Allgemeine Hinführung zur Beichte

### Das Sakrament der Buße

*„Wenn wir sagen, dass wir keine Sünden haben, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Bekennen wir unsere Sünden, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden erlasse und uns rein mache von allem Unrecht " (1. Joh 1.8f.)*

Wir glauben an den Nachlass der Sünden: Das Sakrament der Sündenvergebung ist das Ostergeschenk des auferstandenen Erlösers an seine Kirche. Am Abend des Auferstehungstages hat Jesus den Aposteln und ihren Nachfolgern im Priestertum die Vollmacht übergeben, in seinem Namen das Gericht der Gnade über die Sünder zu halten: *„Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch... Empfangt den Heiligen Geist! Denen ihr die Sünden nachlasst, denen sind sie nachgelassen; und denen ihr sie behaltet, denen sind sie behalten.“ (Joh 20,21-23)*

Dieses Richteramt, das der Herr ihr anvertraut hat, kann die Kirche nur ausüben, wenn der Sünder im Bußgericht sich selbst anklagt und seine Sünden dem Beichtvater aufrichtig bekennt. Das demütige Bekenntnis aller schweren Sünden nach reuevoller Abkehr vom Bösen und entschlossener Umkehr zu Gott ist der von Christus selbst angeordnete Weg der Sündenvergebung.

#### **B e i c h t e a u f r i c h t i g u n d v o l l s t ä n d i g**

Dazu ist es unbedingt notwendig, dass man wenigstens alle schweren (d. h. in einer wichtigen Sache mit klarer Erkenntnis und freiem Willen begangenen) Sünden bekennt mitsamt ihrer Zahl (oder Häufigkeit) und etwaigen erschwerenden Umständen. Wer absichtlich eine schwere Sünde verschwiege, würde ungültig beichten: Er würde alle seine Sünden behalten und eine neue schwere Sünde begehen.

Wenn auch das Bekenntnis der lässlichen Sünden nicht verpflichtend ist, so wird es doch von der Kirche sehr nachdrücklich empfohlen.

*„Das regelmäßige Bekenntnis unserer lässlichen Sünden ist für uns eine Hilfe, unser Gewissen zu bilden, gegen unsere bösen Neigungen anzukämpfen, uns von Christus heilen zu lassen und im geistigen Leben zu wachsen.“ (KKK 1458)*

#### **B e i c h t e g r ü n d l i c h u n d p e r s ö n l i c h !**

Durch oberflächliches und schablonenhaftes Gewohnheitsbeichten, schwache Reue und mangelnden Bußernst sowie fehlende konkrete Vorsätze bringt der Empfang des Bußsakramentes oft nur recht spärliche Früchte. Wer gründlich beichten will, muss an die Wurzeln gehen: er muss sich klar werden nicht bloß über den äußeren Sachverhalt und die Gelegenheit zur Sünde, sondern vor allem auch über seine innere Gesinnung und seinen Hauptfehler.

Betrachte d i c h s e l b s t im Spiegel der Ordnung Gottes, suche d e i n e Fehler zu erkennen, fasse d e i n e besonderen Standesplichten ins Auge!

## Beichte öfter und regelmäßig!

Wer regelmäßig (z. B. monatlich) beichtet, der ist auf dem sicheren Weg, nicht bloß das Vergangene immer wieder in Ordnung zu bringen, sondern auch das Künftige besser zu machen: er schärft den Blick seines Gewissens und bleibt vor dem Abgleiten in Gleichgültigkeit und Lauheit bewahrt.

Eine **Wiederholungsbeichte** ist notwendig, wenn eine oder mehrere Beichten ungültig waren. Dann müssen alle schweren Sünden seit der letzten gültigen Beichte und auch die ungültigen Beichten, sowie jeder sonstige unwürdige Sakramentenempfang angeklagt werden.

Um das Bußsakrament würdig zu empfangen, müssen wir

1. **besinnen** unser Gewissen erforschen,
2. **bereuen** eine echte Reue erwecken,
3. **bekennen** unsere Sünden bekennen.
4. **büßen** die vom Priester auferlegte Genugtuung leisten
5. **bessern** und einen guten und konkreten Vorsatz fassen

### Gebete zur Vorbereitung

O Gott, jedes Herz liegt vor Dir offen, jedes Wollen spricht laut zu Dir und kein Geheimnis ist Dir verborgen; läutere durch die Eingießung des Heiligen Geistes die Gedanken meines Herzens, auf dass ich die Gnade erlange, Dich vollkommen zu lieben und gebührend zu loben.

Herr, durchglühe mir Nieren und Herz mit dem Feuer des Heiligen Geistes, auf dass ich keuschen Leibes Dir diene und mit reinem Herzen Dir gefalle.

Der Tröster, der von Dir ausgeht, möge meinen Geist erhellen, wie es Dein Sohn verheißen hat. Nahe sei mir die Kraft des Heiligen Geistes. Sie reinige in Milde mein Herz und schütze mich vor jeglichem Unheil.

O Gott, Du hast die Herzen der Gläubigen durch die Erleuchtung des Heiligen Geistes belehrt: gib mir durch denselben Geist wahre Weisheit und beständige Freude durch Seinen Trost.

O Herr: suche heim und reinige mein Inneres, damit unser Herr Jesus Christus, Dein Sohn, bei Seinem Kommen eine Wohnstätte in mir für Sich bereitet finde!

Gott, Du stößt niemand zurück, sondern lässt Dich in liebevollem Erbarmen auch vom größten Sünder durch Buße versöhnen; blicke gnädig auf mein demütiges Flehen und erleuchte mich, auf dass ich Deine Gebote zu erfüllen vermöge. Amen.

## **Gewissenerforschung**

In der Gewissenerforschung überprüfen wir - sorgfältig, aber ohne Ängstlichkeit - vor Gott uns selbst und unser Leben. Der Beichtspiegel dient dabei als Gedächtnisstütze und ist ein Hilfsmittel zur Gewissensbildung. Es wäre aber ein Missverständnis, wollte man in ihm ein umfassendes Verzeichnis der persönlichen Pflichten eines Christen in der Welt erblicken.

### **Vorfragen**

Wann war meine letzte Beichte? War sie gültig? Habe ich absichtlich etwas Wichtiges verschwiegen? Habe ich die auferlegte Buße verrichtet? - angerichteten Schaden wieder gutgemacht?

Welches war mein Hauptvorsatz? Wie habe ich ihn ausgeführt?

### **Erstes Gebot:**

**Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine fremden Götter neben mir haben!**

#### *Wie steht es mit meinem Glauben?*

Ist mein Glaube lebendig? Oder war ich im Glauben lau? - gleichgültig? Habe ich leichtfertig Glaubenszweifel gehegt? - den Glauben verleugnet?

Habe ich mich meines Glaubens geschämt? Habe ich Reden gegen den Glauben, den Papst oder die Kirche geführt? - gern angehört? Oder dazu geschwiegen, wo ich hätte reden müssen? - aus Feigheit oder Menschenfurcht?

- Habe ich meinen Glauben genährt? - durch Lesen guter Bücher? - Schriftlesung? - Beschäftigung mit Glaubensfragen? - Besuch von Katechesen? Wie steht es um meine Kenntnis des Katechismus? Kenne ich die 10 Gebote und habe ich sie wirklich bewusst zum Maßstab meines Lebens gemacht?
- Habe ich meinen Glauben gefährdet durch Lesen glaubens- und kirchenfeindlicher Schriften? Habe ich solche verbreitet? Bin ich glaubensfeindlichen Vereinigungen beigetreten? - vom Glauben abgefallen? - aus der Kirche ausgetreten?
- Ist mir wirklich alles fremd, was der wahren Gottesverehrung zuwider ist (Aberglaube wie Horoskop, Astrologie, Spiritismus, Wahrsagerei ...)?

#### *Wie steht es mit meiner Hoffnung?*

War ich in Prüfungen und Widerwärtigkeiten kleinmütig? - verzagt? - wehleidig? - selbstmitleidig? - ungeduldig? Habe ich an Gottes Vorsehung

gezweifelt? - gegen Gott und seine Vorsehung gemurrt? Habe ich an Gottes Barmherzigkeit gezweifelt? - oder vermessen darauf vertraut? Habe ich gesündigt mit dem Gedanken: Ich kann es ja wieder beichten?

***Wie steht es mit meiner Liebe zu Gott?***

*„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen, aus deiner ganzen Seele, aus deinem ganzen Denken und aus deiner ganzen Kraft. " (Mk 12,30)*

Habe ich mich bemüht, in der Liebe zu Gott zu wachsen? Habe ich mir Mühe gegeben, mit Gott zu leben? - an ihn zu denken? - ihn zu grüßen? - ihm Freude zu machen? Oder habe ich kaum; oder nie an Gott gedacht? Hat Gott die erste Stelle in meinem Leben? Bin ich bereit, aus Liebe zu Gott auch kleine Opfer zu bringen?

***Wie steht es mit meinem Beten?***

Halte ich Ordnung in meinem Gebetsleben? Habe ich das Morgen-, Abend- und Tischgebet verrichtet? Habe ich mich um Sammlung und Andacht bemüht? - oder habe ich mich beim Gebet freiwillig zerstreut? Habe ich vielleicht längere Zeit gar nicht gebetet? War ich nachlässig im Sakramentenempfang? Habe ich ein Sakrament unwürdig empfangen? Habe ich für empfangene Wohltaten auch gedankt?

## **Zweites Gebot:**

**Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!**

### **Heilige Namen**

Habe ich eine Haltung der Ehrfurcht vor heiligen Namen und Dingen? Oder habe ich den Namen Gottes oder andere heilige Namen leichtfertig ausgesprochen? - zum Fluchen missbraucht? - im Zorn? Habe ich grundlos oder falsch geschworen? - ein Gelübde nicht erfüllt?

### **Heilige Dinge und heilige Orte**

Habe ich über heilige Dinge gespottet? - fremden Spott schuldbar geduldet?

Habe ich mich an heiligen Orten ehrerbietig benommen? - auf geziemende Kleidung geachtet?

### **Gottgeweihte Personen**

Habe ich gottgeweihten Personen die gebührende Ehre bezeugt? Oder habe ich im reden über Bischöfe, Priester und Ordensleute gegen die Liebe und die ihrem Amt geschuldete Ehrfurcht gefehlt? Wie habe ich sie betitelt? Habe ich für sie gebetet?

## **Drittes Gebot:**

**Gedenke, dass du den Sonntag heiligst!**

Habe ich an Sonntagen oder gebotenen Feiertagen aus eigener Schuld die heilige Messe versäumt? Bin ich mir bewusst, dass das Sonntagsgebot unter schwerer Sünde verpflichtet? Habe ich vielleicht nur äußerlich an der Messe teilgenommen? Bin ich zu spät gekommen? - zu früh fortgegangen?

Habe ich Sonn- und Feiertage durch knechtliche Arbeit entweiht? - ohne hinreichenden Grund am Sonntag werktägliche Arbeiten verrichtet, die ich ebenso gut am Samstag oder Montag hätte tun können? - Habe ich mich um die Pflege einer sonntäglichen Familienkultur bemüht? - Habe ich auf die notwendige körperliche Erholung geachtet?

## **Viertes Gebot:**

**Du sollst Vater und Mutter ehren, auf dass du lange lebst und es dir wohl ergeht auf Erden!**

### ***Kindespflichten***

Habe ich meine Eltern geachtet? Hatte, ich ihnen gegenüber ein aufrichtiges Wohlwollen? Wie hat sich meine Hochachtung bewährt angesichts ihrer Schwächen? - in Tagen von Krankheit oder Alter? Habe ich mich bemüht, ihnen Freude zu machen? - Oder habe ich ihnen Kummer bereitet? - Habe ich es unterlassen, ihnen in geistigen oder materiellen Nöten beizustehen? - Habe ich für sie gebetet? - Oder habe ich sie verachtet? - sie gehasst? - schlecht über sie geredet? Habe ich zugefügte Ungerechtigkeiten von Herzen verziehen? - War ich gegen sie eigensinnig? - grob? - lieblos? - trotzig? - undankbar? - ungehorsam? - Habe ich die Eltern gar misshandelt? - ihnen den Tod gewünscht? - Habe ich mich meiner Eltern geschämt?

Habe ich mich gegen meine Geschwister versündigt durch Zank, Streit, Verführung oder Neid?

### **Elternpflichten**

**Habe ich für die Erziehung meiner Kinder pflichtgemäß gesorgt? - auch für ihre religiöse Erziehung? - Habe ich mir genügend Zeit genommen für meine Familie, meine Kinder? - Habe ich mich immer bemüht, ein gutes Vorbild zu geben? - War ich grob? - oder zu nachsichtig? - launisch? - War für mich im Strafen die Liebe zum Kind und sein Wohl maßgebend? - oder habe ich ungerecht (im Zorn) gestraft? Habe ich auf ihren Umgang geachtet? - Habe ich an ihnen oder andern Hausgenossen Böses (unerlaubte Bekanntschaften, schlechte Gelegenheiten...) geduldet? - Habe ich mich meiner Kinder geschämt? - an ihnen nur die schlechten Seiten gesehen?**

### **Pflichten der Untergebenen und Vorgesetzten**

Habe ich meine Lehrer oder Vorgesetzten geachtet? Oder war ich gegen die geistliche oder weltliche Obrigkeit widerspenstig? Habe ich meine beruflichen Pflichten gewissenhaft erfüllt?

- für meinen Lohn die entsprechende Arbeit geleistet? Habe ich gerechte Gesetze übertreten? – Welche?

**War ich gegen meine Untergebenen oder Kollegen launenhaft? - lieblos? - hart? Habe ich zu viel von ihnen verlangt? - mich zu wenig um ihr seelisches Wohl gekümmert?**



## **Fünftes Gebot:**

### **Du sollst nicht töten!**

#### **Das eigene Leben**

Habe ich eine hohe Auffassung von der Heiligkeit des Lebens? Bin ich mir bewusst, dass mein Leben mir nur anvertraut ist? Habe ich mir den Tod gewünscht, ohne mich dabei der Vorsehung Gottes zu unterwerfen? Habe ich mutwillig mein Leben in Gefahr gebracht oder meiner Gesundheit geschadet? - durch übermäßigen Genuss von Alkohol, Nikotin, Koffein? - Drogen? - Unmäßigkeit im Essen? - durch unvernünftige und gefährliche Sportarten? - gewagte Mutproben? - im Straßenverkehr? Habe ich dabei nur mich selbst gefährdet oder auch andere?

Bin ich mit schlechten Menschen umgegangen? Habe ich mich der Gefahr der Sünde ausgesetzt? - die nächste Gelegenheit zur Sünde nicht gemieden? Habe ich mich jetzt ganz von solchen Gefahren und Gelegenheiten abgewendet?

#### **Das Leben des Nächsten**

Habe ich anderen am Leben oder an der Gesundheit geschadet? Habe ich ein Menschenleben auf dem Gewissen? Habe ich ungeborenes Leben getötet? - töten wollen? Habe ich zu einer Abtreibung beigetragen? - dazu geraten? - gedrängt? - geschwiegen?

Habe ich Euthanasie gutgeheißen?

Habe ich anderen leiblich geschadet? - sie geschlagen? - im Streit verletzt? Habe ich Zorn, Groll, Abneigung gegen andere genährt? - Hass und Rachsucht aufkommen lassen? Habe ich in Feindschaft gelebt? Wie habe ich Menschen behandelt, gegen die ich eine Abneigung habe? Habe ich Zwietracht gestiftet? Habe ich anderen Böses gewünscht? Habe ich anderen an der Seele geschadet? - durch schlechtes Beispiel? Habe ich andere zur Sünde verführt? - durch Raten, Gutheißen oder Loben des Bösen?

- Prüfe vor allem dein Verhalten gegen deine Allernächsten: gegen den Ehegatten, die Angehörigen, die Nachbarn!

Habe ich Tiere gequält?

## **Sechstes/neuntes Gebot:**

**Du sollst nicht Unkeuschheit treiben!**

**Du sollst nicht Unkeusches begehren!**

### ***Schamhaftigkeit***

Bin ich mir bewusst, dass mein Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Denke ich ernst und edel über die Geheimnisse des Lebens? Habe ich mich bemüht um die Hochschätzung der Tugend der Schamhaftigkeit? Habe ich mich bemüht, in meinem ganzen Wesen edel und rein zu sein?

Oder war ich unschamhaft: im Denken - Reden - Zuhören - Anschauen? - durch vorwitzige Blicke? - durch gedankenloses Mitmachen schamloser Mode-, Bade- und Tanzunsitten? - durch Anschauen fragwürdiger Filme, Theaterstücke, Bilder, Zeitschriften, Werbungen, Internetseiten, Computerspiele...? Habe ich andere zu schlechten Gedanken verführt durch schamlose, ungenügende oder zu enge Kleidung?

Habe ich zu schlechten Witzen gelacht? - sie weitererzählt?

### ***Keuschheit***

Habe ich unkeusche Gedanken und Phantasien mit Wohlgefallen in mir unterhalten? - freiwillig unkeusche Empfindungen in mir hervorgerufen? Habe ich in unkeuscher Absicht gewünscht, etwas zu sehen, zu hören, zu tun? Habe ich mich mit Freuden an früher begangene Sünden erinnert? Habe ich sündhaften oder gefährlichen Umgang gehabt?

Habe ich Unkeusches getan? - allein? - mit andern? - oder zugelassen? - geduldet? - mit Verheirateten? - Personen gleichen Geschlechts? - Kindern oder Jugendlichen? Habe ich gefehlt durch widernatürliche Praktiken?

Habe ich gesündigt durch Selbstbefriedigung? - mich hinreichend und ernsthaft bemüht, davon loszukommen?

### ***Eheliche Pflichten***

Habe ich eine hohe Auffassung von der Heiligkeit der Ehe? Habe ich mich darum bemüht, die Morallehre der Kirche zu kennen und zu leben? Habe ich die Ehe gebrochen? Bin ich in eine fremde Ehe eingebrochen? Habe ich die eheliche Treue verletzt durch Gedanken und Begierden? Lebe ich in einem sündhaften Verhältnis? Bin ich rein in die Ehe gegangen oder habe ich gesündigt durch vorehelichen Verkehr?

Bin ich meinem Ehegatten immer mit der nötigen Ehrfurcht und Rücksicht begegnet? Habe ich die Pflichten der Ehe verletzt? - mich ohne Grund verweigert? Betrachte ich das Leben als Gottes Geschenk? Habe ich die Ehe

missbraucht? Habe ich Verhütungsmittel genommen? - von meinem Ehegatten gefordert? - solche mit frühabtreibender Wirkung (Pille, Spirale)? Habe ich mich sterilisieren lassen?

Habe ich mich hinreichend bemüht, in meiner Familie eine für die Keuschheit gedeihliche Atmosphäre zu schaffen? Habe ich mich bemüht, in meinen Kindern die Liebe zur Reinheit und die Ehrfurcht vor dem Leib zu wecken? - sie zu reifen und opferbereiten Charakteren zu erziehen?

### **Siebtens/zehntes Gebot:**

**Du sollst nicht stehlen!**

**Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut!**

Habe ich gestohlen? - was? - wie viel? Habe ich es bereits zurückgegeben? Habe ich stehlen wollen?

Habe ich betrogen? - durch falsches Maß oder Gewicht? -falsche Angaben der Arbeitszeit? Habe ich schlechte Ware oder Arbeit geliefert? Habe ich überfordert, unterschlagen? Habe ich Schulden nicht bezahlt? Steuern hinterzogen?

Habe ich Gefundenes oder Geliehenes einfach behalten? Habe ich die notwendige Wiedererstattung geleistet? Habe ich die Notlage anderer ausgenutzt? Bin ich sorgsam mit fremdem Gut umgegangen? Oder habe ich fremdes Gut absichtlich beschädigt? Habe ich angerichteten Schaden wieder gutgemacht? Bin ich verschwenderisch oder unehrlich mit fremdem Eigentum umgegangen? - im Büro? - durch unerlaubtes Telefonieren, Kopieren...? - auf der Baustelle? - am Arbeitsplatz? – durch ‚besorgen“ oder ‚organisieren‘ von Materialien, Werkzeugen, Medikamenten...?

Habe ich gesündigt durch Verschwendung und ungeziemenden Luxus? Habe ich Notleidenden nach Kräften geholfen? Oder war ich blind für die Not des Nächsten?

## **Achtes Gebot:**

### **Du sollst kein falsches Zeugnis geben!**

Bemühe ich mich um Wahrhaftigkeit und charakterliche ‚Echtheit‘? Oder habe ich gelogen? - geheuchelt? - in wichtigen Dingen? - zum Schaden anderer? - aus Leichtfertigkeit, Prahlerei, Feigheit, Stolz, Trotz, Gehässigkeit...? War ich unwahr im Benehmen und Reden?

Habe ich von anderen ohne Grund Böses gedacht? - in mir falschen Argwohn genährt? Habe ich andere verleumdet? - beschimpft? - ihnen an der Ehre geschadet? Habe ich ohne hinreichenden Grund die Fehler anderer bekannt gemacht? - wirkliche Fehler vergrößert? - unsichere Gerüchte verbreitet? Habe ich lieblos über andere geredet? Habe ich durch Schwatzereien Unfrieden gestiftet? - solche Schwatzereien gern angehört?

War ich unaufrichtig? - wortbrüchig? Habe ich anvertraute Geheimnisse verraten? - das Briefgeheimnis nicht beachtet? - das Berufsgeheimnis verletzt?

Habe ich angerichteten Schaden an Ehre und gutem Ruf des Nächsten wieder gutgemacht?

## **Kirchengebote**

Habe ich am Aschermittwoch und Karfreitag das Fast- und Abstinenzgebot gehalten (einmalige fleischlose Sättigung)?

Habe ich das Gebot befolgt, mindestens eine Stunde vor Empfang der heiligen Kommunion nüchtern zu bleiben? Habe ich immer das Freitagsgebot gehalten (Verzicht auf Fleischspeisen oder ‚Ersatzopfer‘)? Habe ich in der österlichen Zeit die heiligen Sakramente würdig empfangen?

## **Die sieben Hauptsünden**

### **1. Stolz**

War ich hochmütig, hoffärtig, ehrsüchtig, gefallsüchtig, putzsüchtig, unbescheiden, herrschsüchtig? Habe ich andere verachtet? Halte ich in Körperpflege und Modeaufwand das rechte Maß? Wie ertrage ich wohlmeinende Kritik? - wie das Lob auf die Verdienste anderer?

## **2. Geiz**

War ich habsüchtig, geizig, hart gegen Bedürftige? Habe ich mein Herz sündhaft an irdische Güter gehängt?

## **3. Unkeuschheit**

Habe ich mich entschieden gewehrt gegen unkeusche Neigungen? Mit Versuchungen gespielt?

## **4. Neid**

War ich missgünstig, neidisch, eifersüchtig, schadenfroh?

## **5. Unmäßigkeit**

Habe ich nicht Maß gehalten im Essen, Trinken, Rauchen, Vergnügen, Tanz? Mag ich mir nichts versagen? Bin ich genussüchtig? - naschhaft? - gierig?

## **6. Zorn**

Habe ich dem Zorn die Zügel schießen lassen? War ich jähzornig, rachsüchtig, unbeherrscht, gewalttätig?

## **7. Trägheit**

War ich bequem und nachlässig in der Arbeit, in den Berufspflichten? War ich träge im Gebet, im religiösen Leben und in der religiösen Weiterbildung? Habe ich die Arbeit an mir selbst (Selbsterziehung, Selbstüberwindung, Selbstverleugnung) gescheut? War ich ungeduldig und kleinmütig im Kreuztragen?

## **Standes- und Berufspflichten**

Wie habe ich meine Pflichten erfüllt als Lediger, Ehegatte, Vater, Mutter, Witwer? - als Vorgesetzter, Arbeitgeber, Arbeitnehmer? Bemühe ich mich um Ordnung und Pünktlichkeit?

Beunruhigt mich sonst noch etwas? Welches ist meine Gewohnheitssünde oder mein Hauptfehler? Wo fehlt es bei mir am meisten?

## **Reue und Vorsatz**

Das Wichtigste beim Empfang des Bußsakramentes ist die Reue. Ohne sie wäre die Beichte sinnlos und ungültig. Eine echte Reue drückt sich immer aus in einem guten und konkreten Vorsatz. Überlege diesen, bevor du den Beichtstuhl betrittst!

## **Gebet**

O mein Herr und mein Gott! Ich habe nun mit Deiner Gnade mein Gewissen erforscht. Lass mich meinen Seelenzustand im Lichte des Glaubens so sehen, wie Du ihn siehst. Lass mich durch Deine Erleuchtung begreifen, was ich in Gedanken, Worten und Werken, mit meinen fünf Sinnen, mit meinem Gedächtnis, Verstand und Willen, mit den Kräften des Leibes und der Seele gesündigt, und was ich Gutes unterlassen habe. Lass es mich herzlich bereuen. Gib, dass ich Dich über alles liebe, weil Du das höchste, beste Gut bist, das über alles geliebt zu werden verdient. Amen.

Mein Herr und mein Gott nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir!

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir. was mich fördert zu Dir!

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir!  
Amen. (Gebet des hl. Bruder Klaus)

## **Im Beichtstuhl**

Man beginnt mit dem Gruß: „*Gelobt sei Jesus Christus*“ - „*In Ewigkeit. Amen.*“

Der Priester segnet das Beichtkind mit den Worten: „*Der Herr sei in deinem Herzen und auf deinen Lippen, damit du recht und vollständig deine Sünden bekennest. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen*“

Zu Beginn des Bekenntnisses sagt man den ungefähren Zeitpunkt der letzten Beichte. „*Meine letzte Beichte war vor .... Wochen (Monaten Jahren).*“

Es ist ratsam und hilfreich, Alter und Lebensstand zu sagen: „*Ich bin .... Jahre alt, ledig (verlobt/verheiratet/verwitwet). In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden.*“

Das Bekenntnis soll deutlich und klar sein, ohne jede Weitschweifigkeit. Man soll vertrauensvoll und ehrfürchtig zugleich sprechen, wie wenn man vor Christus selbst, dem Richter und guten Hirten, knien würde.

Am Ende des Bekenntnisses kann man sagen: *„Ich möchte auch alle Sünden einschließen, die ich jetzt nicht erkannt oder vergessen habe. Mein Jesus, Barmherzigkeit!“*

Nun hört man auf den Zuspruch des Beichtvaters. Er wird dem Beichtkind ein Werk der Buße auflegen, worauf es gut ist zu antworten: *„Danke.“*

Nach einigen vorbereitenden Gebeten hebt der Priester die Hand und gibt die Lossprechung:

*„Ego te absolvo a peccatis tuis in nomine Patris + et Filii et Spiritus Sancti.“*

*„Ich spreche dich los von deinen Sünden im Namen des Vaters + und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“*

Wenn der Priester sagt: *„Gelobt sei Jesus Christus“*, antwortet man: *„In Ewigkeit. Amen.“*

Möglichst bald nach der Beichte soll man ein Dankgebet sowie die auferlegte Buße verrichten. Den gefassten Vorsatz wird man vor Gott tragen und ihn bitten um seinen Segen und seine Kraft, sowie um die Gnade der Beharrlichkeit.

\* \* \*

Dieses Heft kann kostenlos bezogen werden. Für eine Spende zur Deckung der Material- und Versandkosten sind wir dankbar.

Bestelladresse:

P. Martin Ramm FSSP  
Ludretikonerstr. 3  
CH-8800 Thalwil  
0041/1/7723933  
p.ramm@fssp.ch