

Wie beichte ich fruchtbringend?

Familien-Einkehrnachmittag im Kloster Retz, 5.10.2014

A. Gebet zum Hl. Geist (und zur Gottesmutter Maria)

B. Gewissensforschung

Wann habe ich das letzte Mal das Sakrament der Versöhnung empfangen?

- Wenn es lang her ist: anhand der 10 Gebote; Beichtspiegel im Gotteslob, Beichtspiegel von P. Karl Wallner, ...
- Wenn ich in regelmäßigen, kürzeren Abständen zur Hl. Beichte gehe (z. B. monatlich), ist es sinnvoll, dass ich an folgendes denke:

1. Habe ich bei meiner letzten Hl. Beichte einen Vorsatz gefasst? Welchen? Oft kommt es vor, dass wir uns nicht mehr an ihn erinnern. Das deutet darauf hin, dass er möglicherweise zu allgemein gewesen ist. Vielleicht erinnere ich mich aber doch an meinen Vorsatz: Wie ist es mir mit diesem Vorsatz ergangen? Höhen, Tiefen...
2. Ich lasse die Zeit seit der letzten Beichte Revue passieren: Ereignisse, Begegnungen mit Menschen, Erfahrungen, Höhen, Tiefen, Freuden, Leiden, ... – für all das danke ich Gott, der sich mir mit all dem mehr zu erkennen geben wollte.
3. Wenn ich bewusst **Gott** danke, fällt mir auf, wo ich
 - Seinen Einladungen gefolgt bin

- Seinen Einladungen ausgewichen bin
- Ihm bewusst widersprochen habe

in Beziehung zu

- den Menschen um mich herum
- mir selbst
- Gott und dem Himmel

C. Reue

In der Atmosphäre des Dankens kann von Gott Reue aus Liebe zu Ihm geschenkt werden. Hilfreich ist der Gedanke: Jesus, war ich in Freundschaft mit Dir?

D. Guter Vorsatz

Wenn ich mich an den Vorsatz bei meiner letzten Beichte nicht mehr erinnern konnte, tue ich mir etwas Gutes, wenn ich meinen Vorsatz diesmal genauer benenne. Der Großzügige wird ja tendenziell eher große Vorsätze (Liebe) fassen, die aber mangels konkreter Taten, Haltungen,... dann schwer umsetzbar werden. So könnte sich Ernüchterung über mangelndes Fortschreiten einstellen und man resigniert vielleicht. Der Genaue hingegen wird dazu neigen, konkrete Verhaltensmuster konsequent zu beachten, könnte aber mit dem Blick auf's Detail das Ziel – die Liebe – streckenweise aus den Augen verlieren. Hier ist Unterscheidung gefragt.

E. Bekenntnis

Reuegebet, z. B.: „Herr Jesus Christus, aus Liebe zu Dir bereue ich meine Sünden!“ / „Herr, vergib mir, dass ich so wenig mit Dir in Verbindung war!“ / „Mein Jesus, sei mir Sünder gnädig!“ / „Mein Jesus, Barmherzigkeit!“

F. Buße

- Nicht traurig sein, wenn sie scheinbar streng ausfällt: In Seiner unendlichen Barmherzigkeit hat mir ja Gott alles erlassen. Was ist da schon ein so kleines Zeichen der Besserung?
- Wenn sie mir unerwartet gering vorkommt: Daran denken, dass ich doch unendlich mehr verdient hätte und dem Herrn für Seine Barmherzigkeit danken.
- Nach der Beichte, danke Gott gleich, dass Er mich wieder neu zu Seinem geliebten Kind gemacht hat. Ich übergebe Ihm mein Leben neu.
- Ich mache meine Buße möglichst bald; sie ist ja der Beginn meines neuen Lebens!

G. Ständiger Beichtvater

Nicht aus Scham zu einem anderen Priester gehen, wenn mir „außergewöhnliche“ Sünden „passiert“ sind. Es ist gut für meine Heiligung, mich vor dem zu demütigen, der mich kennt.

H. Tipps zur „beständigen“ Gewissenserforschung

- Zur Stunde der Barmherzigkeit (15:00 Uhr): Kurzes Innehalten: „Jesus, war ich in Freundschaft mit Dir? Habe ich Dich verlassen?“
- Regelmäßig das Wort Gottes betrachten: „Ihr seid schon rein durch das Wort, das ich zu Euch gesagt habe.“ (Joh. 15,3)

I. Tipps zur Hl. Beichte nach dem Hl. Franz von Sales

1. Durch die Beichte erhältst Du nicht nur Lossprechung von den Sünden, die Du bekennst, sondern auch viel Kraft, um sie in Zukunft zu meiden, die Klarheit, sie zu erkennen und die Gnade, das, was Du durch die Sünde an Rückschritt gemacht hast, wieder auszugleichen. Deshalb tust Du Dir etwas Gutes, wenn Du öfter beichtest, auch wenn Du Dir keiner schweren Sünden bewusst bist.
2. „Die Sünden, die Du beichtest, müssen Dir wirklich leidtun, so gering sie auch sein mögen. Sei auch fest entschlossen, sie in Zukunft zu meiden.“ Oft beichten wir Sünden rein gewohnheitsmäßig, ohne Absicht, sie zu meiden: z. B. dass wir ein unpassendes Wort gesagt haben. Dann bereue es auch tatsächlich, und nimm Dir vor, dich wirklich zu bessern. Es ist unlogisch, irgendeine Sünde zu beichten, ohne den Willen, sich von ihr zu verabschieden; denn genau dazu gibt es die Hl. Beichte.
3. „Beichte nichts Überflüssiges.“ Z. B.: „Ich habe Gott nicht genügend geliebt.“ So sagen wir nichts, woraus der Beichtpriester den Zustand unseres Gewissens erkennen könnte, denn das könnten alle Heiligen genauso sagen. Schau darauf, welchen besonderen Grund Du zu Diesem Bekenntnis hast, z. B.: „Ich habe meinen nächsten nicht geliebt“; dann willst Du eigentlich

damit sagen: „Ich habe jemanden gesehen, der meine Hilfe gebraucht hat und ich habe ihm nicht geholfen, z. B. aus Nachlässigkeit oder Herzenshärte.

Oder: „Ich habe nicht andächtig gebetet“: Sag stattdessen die Ursache: z. B. ob Du freiwillig zerstreut warst oder nicht den richtigen Ort oder die erforderliche Zeit oder Haltung für das Gebet aufgewendet hast. Der Heilige Franz von Sales nimmt sich kein Blatt vor den Mund: „Klage Dich ganz einfach an, wie Du meinst, gefehlt zu haben, ohne allgemeine Formeln, die die Beichte weder kalt noch warm machen.“

4. Begnüge Dich nicht damit, die Tatsachen zu nennen, sondern auch die Beweggründe dazu; z. B. aus welchem Grund Du gelogen hast. Sag auch dazu, ob Du z. B. vorübergehend oder länger ziellos im Internet geschaut hast. Du tust Dir etwas Gutes, wenn Du Christus, dem Seelenarzt auch die kleinsten Krankheiten sagst, von denen Du geheilt werden möchtest.
5. „Versäume auch nicht zu sagen, was notwendig ist, um die besondere Art deiner Sünden erkennen zu lassen.“ Z. B.: warum Du zornig geworden bist: z. B. weil Du den Menschen, bei dem Dir das passiert ist, nicht leiden kannst. Immer wenn es zum besseren Verständnis notwendig ist, mehr Einzelheiten dazuzusagen, ist das hilfreich, denn dann deckst Du nicht nur Deine Sünden auf, sondern auch die schlechten Neigungen, Gewohnheiten, etc., d. h. die Wurzeln Sünde. So gewinnt Dein Beichtvater eine gründlichere Kenntnis Deines Herzens und sieht besser, welche Heilmittel Dir guttun. Schweigen aber muss man gegebenenfalls darüber, wer an der eigenen Sünde teilgenommen hat.
6. „Wechsle Deinen Beichtvater nicht ohne triftigen Grund. Hast Du einen gewählt, dann bleib dabei, ihm an bestimmten Tagen Rechenschaft über deine Seele abzulegen.“ Von Zeit zu Zeit sag ihm auch, wie es mit Deinen

Neigungen aussieht, z. B. ob Dich Traurigkeit quält oder Freude begleitet,
der Wunsch nach Besitz u. ä.

(Vgl. Franz von Sales, Philothea. Einführung in das Leben aus christlichem
Glauben. Taschenausgabe mit Gebetsanhang, 1986, 104-108.)