

Bereuen – Umkehren

Vielleicht sind dir nicht nur Sünden in den Sinn gekommen, sondern auch eigene Probleme und Schwierigkeiten, die du gern in der Beichte zur Sprache bringen möchtest. Wenn es dir hilfreich ist, kannst du alles, was dir in den Sinn kommt (auch Kleinigkeiten) aufschreiben.

Wenn du damit fertig bist, kannst du dir den Vorsatz überlegen: In welcher Beziehung kann ich und möchte ich was besser machen? Was hilft mir dazu? Es ist hilfreich, sich auf einen konkreten Punkt zu konzentrieren.

Sünde verletzt mich selbst, die Mitmenschen und die Schöpfung und schmerzt Gott. Ich bereue nun meine Sünden und entscheide mich zur Umkehr:

Himmlicher Vater, ich sehe ein, dass ich Deine Liebe nicht (zu wenig) angenommen habe. Ich war schwach und in mir selbst gefangen. Ich habe Böses gewollt und getan. Das tut mir leid. Bitte vergib mir, heile mich und hilf mir, neu anzufangen und so zu leben, wie Du es möchtest. Amen

Bekennen – Vergebung empfangen

Nun kannst du zum Priester gehen und:

1. Den Priester begrüßen
2. Dich hinsetzen und das Kreuzzeichen machen
3. Dein Bekenntnis aussprechen: Dazu kannst du das Aufgeschriebene zur Hilfe nehmen. Am Ende bittest du Gott um Verzeihung.
4. Der Priester redet mit dir. Dann spricht er dich im Auftrag der Kirche von deinen Sünden los: *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. So spreche ich dich los von deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*
5. Du verabschiedest dich, tust das, was der Priester dir gesagt hat und was du dir vorgenommen hast und dankst Gott für die Vergebung.

Danken – Wiedergutmachung

Zuallererst bist du nun eingeladen Gott für das Geschenk der Vergebung mit eigenen Worten, vielleicht auch in einem Lied, oder diesem Gebet zu danken:

Himmlicher Vater, Du hast mir durch den Priester die Sünden vergeben. Ich bin froh darüber, dass ich immer zu Dir kommen kann und Du mir Deine Umarmung schenkst und immer wieder verzeihst. Ich danke Dir dafür.

Erfülle mich mit Deinem Heiligen Geist. Hilf mir, mich zu bessern. Gib mir Freude Dich und die Menschen in neuer Weise zu lieben. Führe Du mich Deine Wege. Dir sei Lob und Preis. Amen.

Vielleicht spürst du selbst oder hast im Gespräch mit dem Priester erkannt, dass nun noch etwas wieder gut zu machen ist (auch Buße genannt): Überlege: Was kann ich beitragen, dass eine durch mich verletzte Beziehung wieder heil werden kann? Habe ich etwas zu klären (zuzugeben, ...)? Habe ich Gestohlenes zurück zu geben?

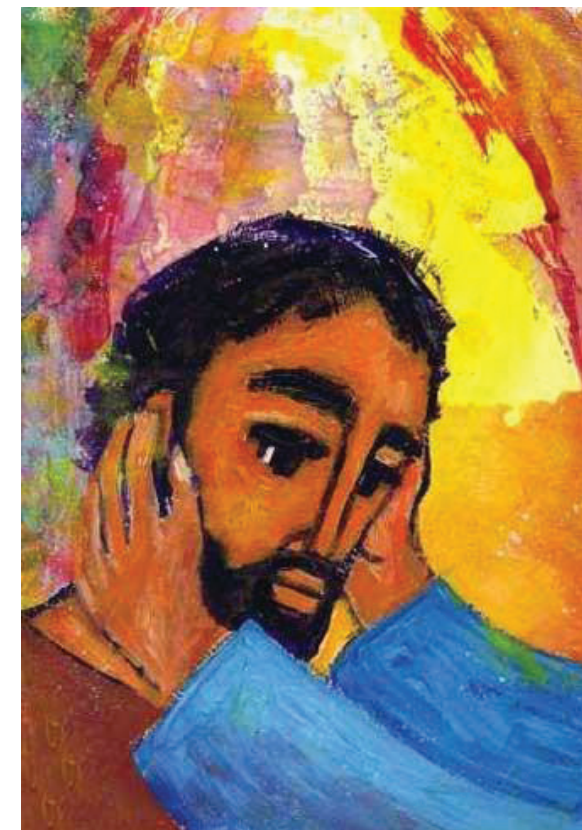
Aus der Freude über die empfangene Vergebung kannst du Gott und Menschen eine Freude machen und ein kleines Fest feiern.



Text, Pfr. L. Tanner, Jonschwil, CH März 2014

Bilder: © Copyright bei Jacques Gaillot und Edition K. Haller

Gottes Umarmung annehmen



Eine Besinnungshilfe zur Beichte

Zur Beichte ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Nimm dir deshalb genügend Zeit – mindestens 20 - 30 Minuten. Du solltest mit Gott allein sein, an einem Ort, wo dich nichts stören kann. Halte Papier und Schreibzeug bereit.

Gebet zur Vorbereitung

Du kannst mit dem Kreuzzeichen beginnen und Gott um Sein Licht bitten:

Himmlicher Vater, Du liebst mich und möchtest mich Deine Barmherzigkeit erfahren lassen. Schenk mir jetzt den Heiligen Geist, Dein göttliches Licht, damit ich erkenne, wer ich bin, was richtig und verkehrt ist in meinem Leben. Zeige mir, wo ich falschen Gedanken und Wünschen gefolgt bin. Lass mich Deine Liebe neu annehmen. Stärke meinen Willen, damit ich jetzt neu aufbreche zu Dir und Deinem Sohn Jesus Christus, dessen Name ich trage und der mir Vergebung, Heilung und Leben in Fülle schenken will. Amen.

Besinnen – nachdenken

Nun denke im Licht Gottes über dein Leben nach. Dazu können folgende Aspekte hilfreich sein.

1. Gottes Liebe annehmen

Johannes schreibt: *«Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen» (1 Joh 4,16a).*

- Denke daran, dass Gott dich seit Ewigkeit her liebt und den großen Wunsch hat, dich glücklich zu machen. Schau zurück und bitte Gott, dir alles zu zeigen, wo Er dich seit der letzten Beichte (oder im letzten halben Jahr) zum Guten hin verwandelt und mit Seiner Liebe beschenkt hat.

- Nehme ich die Liebe Gottes, die Er mir schenkt, bewusst an? Danke ich Ihm dafür? Freue ich mich, dass ich Ihm kostbar und wertvoll bin?

- Traue ich ganz Gottes Liebe zu mir? Möchte ich, dass Sein Wille in allen Bereichen meines Lebens geschieht?

- Nehme ich die Schöpfung und die Gaben der Schöpfung als Sein Geschenk an? Trage ich Sorge für die Schöpfung?

- Nehme ich alle Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit, Hilfe, ... die mir Mitmenschen schenken, dankbar an? Wo habe ich Mühe, mich lieben zu lassen und Liebe anzunehmen?

2. Verzeihen

«Geh und versöhne dich zuerst mit ... » (Mt 5,24).

«Vergib uns..., wie auch wir vergeben ...»

lehrt Jesus uns beten. Verzeihen ist Gottes Wille. Verzeihen ist die Entscheidung des Willens: Ich will dir das vergangene Unrecht (meine Vorwürfe) nicht mehr nachtragen. Ich vertraue all dies der Erlösung Jesu am Kreuz an und will mich jetzt neu für Gottes Wirken in diesen Beziehungen öffnen.

Verzeihen müssen wir uns selbst. Oft lehnen wir uns und Bereiche unseres Lebens (Vergangenheit, Körper, Charakter, Alter, ...) ab oder möchten es anders.

Oft müssen wir auch «Gott» selbst verzeihen, weil wir vieles nicht verstehen können, was Er zugelassen hat. Wir fragen: Warum, Gott? Vieles Schmerzliche kann in unseren Gefühlen zu einer Art Rebellion, Auflehnung gegen Gott führen.

Verzeihen müssen wir unseren Mitmenschen: Andere verletzen uns und wir verletzen andere. Diese Wunden tun weh und können Groll und Hassgefühle erzeugen.

Verzeihen ist oft auch nötig gegenüber der Kirche. Wir können an Enttäuschungen und Verletzungen, aber auch an Vorwürfen und Erwartungen festhalten: Die Kirche, die Laien, die Priester, die Hierarchie, ... sollte, müsste ...!

Unversöhntes kann ich wahrnehmen, wenn ich Personen oder Gruppen gegenüber Böses wünsche, Schadenfreude verspüre, ...

Deshalb die Frage: *Wem* möchte ich was verzeihen? Es ist wichtig, konkret zu sein und das Verzeihen auszusprechen. Bitte Gott, dass Er dir die Kraft dazu gibt.

3. Aktiv die Liebe leben

Jesus sagt: *«Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst» (Mk 12,29-31).*

Gott hat dir das Leben, Gaben und eine Berufung geschenkt. Er möchte, dass dein Leben zum Segen wird. Mangel an Liebe ist die Hauptsünde. Deshalb weist das Schuldbekenntnis zuerst auf die Unterlassungen hin: *«Ich bekenne ..., dass ich Gutes unterlassen...habe»*. Deshalb frage dich:

- Liebe ich Gott aus ganzem Herzen? Wie zeigt sich das konkret? Suche ich Seinen Willen zu erkennen und folge Ihm? Möchte ich Ihm dienen und Freude machen?

- Nehme ich mein tiefstes Inneres, mein Leben (wie es ist), meine Berufung an und liebe ich mich so? Bin ich ganz ehrlich mir gegenüber?

- Liebe ich meine Mitmenschen? Nehme ich wahr, wenn es Mitmenschen in meinem Umfeld schlecht geht? Wo habe ich Gutes, das helfende Wort, die unterstützende Tat, ... unterlassen?

4. Meine Beziehungen anschauen

Wenn wir uns selbst, Gott oder anderen Menschen nicht mehr in die Augen schauen können, spüren wir, dass etwas Störendes da ist.

Achte deshalb besonders auf die Beziehungen, wo Probleme und Schwierigkeiten da sind in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Freizeit, Pfarrgemeinde, Nachbarschaft, ...:

- Welche Verletzungen könnten bei den Anderen da sein, dass sie so reagieren? Wie könnte ich mich ihnen gegenüber mit Gottes Kraft besser, liebender verhalten?

Nun kannst du noch die Beziehung zu dir, zum Umgang mit der Zeit, der Sexualität, der Wahrheit, dem Geld, der Arbeit, ... anschauen und überlegen:

- Was freut Gott? Was wünscht Er sich anders?