

Impulse zur Beichte

Impulse für die Beichte und die persönliche Vorbereitung: Ich stelle mich vor Gott und prüfe mein Leben

Viele fragen sich: „Was soll ich überhaupt beichten?“

Ich lebe doch wie alle anderen.

Und im Großen und Ganzen bin ich ein anständiger Mensch.“ Aber am Beginn der Beichte steht nicht die Frage: Was tun die anderen? Vielmehr geht es darum, dass ich mich frage, wie ich vor Gott stehe. Darum **BESINNE** ich mich zunächst: Ich gehe in mich und überlege:

Wie sieht mein Leben vor Gott aus?

Lebe ich so, dass ich vor ihm bestehen kann?

Oder verhalte ich mich so, dass ich vieles vor ihm verstecke?



Die folgenden Gedanken und Fragen wollen helfen, sich zu besinnen und über das eigene Leben nachzudenken. Dabei hat sich die Unterscheidung in drei Bereiche bewährt:

1. **Meine Beziehung zu Gott,**
2. **meine Beziehung zu den Menschen und zur Schöpfung und**
3. **meine Beziehung zu mir selbst.**

Gebet zur Vorbereitung

Guter Gott,

ich komme zu dir. Ich will mich mit dir versöhnen. Manches gelingt mir gut in meinem Leben, doch es gibt auch manches, was mir nicht gelingt und was ich falsch mache. Niemand liebt mich so sehr wie du. Zu dir habe ich Vertrauen, dir kann ich alles sagen. Du vergibst mir. Hilf mir, meine Fehler zu erkennen. Hilf mir, dass ich darüber sprechen und um Vergebung bitten kann. Hilf mir, mich zum Guten zu ändern.

Amen.

Meine Beziehung zu Gott

- Wie sieht meine Beziehung zu Gott aus? Bedeutet mir Gott etwas? Vertraue ich auf ihn? Pflege ich die Freundschaft mit ihm?
- Nehme ich mir Zeit für Gott? Bete ich zu ihm? Danke ich ihm?
- Bin ich abergläubisch? Lasse ich mich auf Kartenlegen, Gläserücken oder Ähnliches ein?
- Fluche ich? Spreche ich abfällig über Gott? Spotte ich über Glauben und Kirche?
- Nehme ich die Einladung zum Sonntagsgottesdienst an, um gemeinsam mit der Gemeinde zu singen und zu beten?

Meine Beziehung zu mir selbst

- Versuche ich, mich selbst anzunehmen mit meinen Gaben und Fähigkeiten, meinen Stärken und Schwächen, meinen Grenzen, meinem Aussehen, ... ?
- Versuche ich, mein Leben sinnvoll zu gestalten?
- Schade ich mir durch zu viel Alkohol, Rauchen, Drogen, Internet, Spiele usw.?
- Kann ich Kritik vertragen und gute Ratschläge annehmen?
- Schade ich mir durch schlechte Filme (Sex, Gewalt, Verspottung des Glaubens) oder Lektüre, falsche Freunde oder andere schlechte Einflüsse?
- Pflege ich böse Gedanken oder Gefühle wie Hass, Neid, Eifersucht, Rache?

Meine Beziehung zu den Menschen und zur Schöpfung

- Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um (in der Familie, bei der Arbeit oder in der Schule, mit Freunden / Freundinnen, Arbeitskollegen, Fremden)?
- Kann ich auf andere eingehen oder geht es mir immer zuerst um mich?
- Missbrauche ich Freundschaften? Denke ich beim Umgang mit anderen nur an mich oder an das, was ich brauche oder was mir nützt?
- Bin ich bereit zu verzeihen?
- Kann ich Kritik annehmen?
- Freue ich mich, wenn es anderen schlecht geht?
- Bin ich bereit, Verantwortung zu übernehmen (in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Verein usw.)?
- Lasse ich meinen Frust, meinen Ärger an anderen aus?
- Stehle ich? Beschädige ich fremdes Eigentum?
- Wenn ich in unangenehme Situationen gerate, sage ich dann trotzdem die Wahrheit oder lüge ich?
- Rede ich schlecht über andere? Erzähle ich Unwahres über andere, um ihnen zu schaden oder sie zu ärgern?
- Wie gehe ich mit Pflanzen und Tieren um? Habe ich Ehrfurcht vor allem, was lebendig ist? Hilfe ich mit, dass die Natur, das Wasser, Luft usw. nicht unnötig verschmutzt oder verbraucht werden?

Auf das Besinnen im Rahmen der Gewissensforschung folgt das BEREUEN:

Es tut mir leid, was ich falsch gemacht habe. Ich entscheide mich, bewusst umzukehren, Gott meine Fehler und Sünden zu bekennen, damit er mich wie der barmherzige Vater wieder neu annehmen kann (vgl. Lukas-Evangelium, Kapitel 15).

Nach diesen Schritten der Vorbereitung kann ich nun zur Beichte gehen (Ablauf siehe unten). Dort BEKENNE ich offen meine Schuld. Ich verzichte darauf, mich zu rechtfertigen. Ich vertraue darauf, dass Gott mir verzeiht und mir einen neuen Anfang schenkt. Das geschieht, wenn der Priester im Namen Jesu die Lossprechung erteilt.

Ich bedanke mich und versuche, mich zu BESSERN:

Ich nehme mir Zeit, Gott zu danken für den Neuanfang, den er mir geschenkt hat. Ich entscheide mich an einem Punkt, wo ich neu beginnen will. Ich bitte ihn um die Kraft, diesen Vorsatz konsequent umzusetzen. Ich will mich bemühen, die Menschen, mit denen ich zusammenlebe, so anzunehmen, wie er sie annimmt.

Dankgebet nach der Beichte

Guter Gott,

ich möchte gut sein und tun, was gut ist. Ich möchte lieber Licht als Dunkelheit sein für andere Menschen. Nicht immer ist mir das gelungen.

Du hast mir so viel Schönes geschenkt. Ich möchte dankbar sein. Leider habe ich oft nur an mich selbst gedacht und dich vergessen. Ich danke dir, dass du mir alles verzeihen willst, was ich falsch gemacht habe, auch wenn ich nicht alles wieder gutmachen kann. Aber ich bitte dich um die Kraft, zu anderen Menschen gut zu sein. Ich will mich ändern und in Zukunft ...

Guter Gott, ich danke dir, dass Du mir wie ein barmherziger Vater verzeihst. Ich danke Dir für Deine Liebe und freue mich, Dich wieder gefunden zu haben. Begleite mich mit Deiner Gnade und Treue. Und hilf mir, dich, meinen Nächsten und mich zu lieben, wie uns liebst.

Amen.