

# BEICHTSPIEGEL

Praktische Beichthilfe  
für Erwachsene

P. Martin Ramm FSSP

10. Auflage  
Thalwil 2016

Mit kirchlicher Druckerlaubnis  
des Bischöflichen Ordinarius von Chur  
vom 14. Dezember 2010

## **Dieses Büchlein geben wir grundsätzlich kostenlos ab.**

Für jede Spende zur Deckung der Druck- und Versandkosten sowie zur Förderung unseres Apostolates sind wir sehr dankbar und sagen ein herzliches Vergelt's Gott!

---

### **Bestellmöglichkeiten**

- › Internet: [www.introibo.net/www.petrusbruderschaft.de](http://www.introibo.net/www.petrusbruderschaft.de)
  - › E-Mail: [p.ramm@fssp.ch/post@fssp.eu](mailto:p.ramm@fssp.ch/post@fssp.eu)
  - › Post: Priesterbruderschaft St. Petrus  
Ludretikerstrasse 3, CH-8800 Thalwil
  - › telefonisch: CH 0041-(0)44-772 39 33  
D 0049-(0)8385-92210  
A 0043-(0)1-5058341
- 

### **Spendenkonten**

#### › *für die Schweiz:*

Bank Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich  
Kto. Nr. 1149-0039.823 BIC: ZKBKCHZZ80A  
IBAN Nr. CH53 0070 0114 9000 3982 3  
Zugunsten: Priesterbruderschaft St. Petrus, 8800 Thalwil

#### › *für Deutschland:*

IBAN DE24 6509 2010 0043 2050 03  
BIC GENODES1WAN  
Zugunsten: Priesterbruderschaft St. Petrus e. V.

#### › *für Österreich:*

IBAN AT87 3200 0000 0703 7419  
BIC RLNWATWW (Raiffeisen Niederösterreich-Wien)  
Zugunsten: Förderverein St. Petrus

## **INHALT**

Einleitung .....	4
Gebete zur Vorbereitung .....	15
Beichtspiegel .....	16
Gebete zur Erweckung der Reue .....	35
Im Beichtstuhl .....	36
Gebete zur Danksagung .....	38

## EINE MÜHSAME SACHE ...

Je mühsamer eine Sache ist, desto wichtiger ist es, von ihrem Nutzen überzeugt zu sein, denn nur dann wird man die damit verbundenen Mühen gerne auf sich nehmen. Es wäre zu kurzfristig, nur auf die Mühe zu schauen, aber nicht auf den Gewinn.

Das gilt besonders auch für das Sakrament der Buße. Es soll gar nicht bestritten werden, dass die Beichte auch ein wenig mühsam ist, aber die Wirkungen sind so heilsam und so nützlich, dass sich dafür die Mühe auf jeden Fall lohnt.

Viele Menschen leiden unter seelischer Not, aber nur wenige scheinen die wahren Ursachen des Übels zu erkennen. Unsere Seele gleicht nämlich einem Garten, den man pflegen muss, damit er nicht verwildert. Ist nicht manche Seele wie ganz von Unkraut überwuchert? Und nicht nur der Leib braucht Nahrung. Wer nur oberflächlich weltlich lebt ist in großer Gefahr, dass seine Seele verkümmert, denn *„nicht vom Brot allein lebt der Mensch“ (Mt 4, 4)*.

Es ist sehr zu wünschen, dass man sich zurückbesinnt auf den Vater im Himmel, auf seine Verheißungen und auf seine Gebote. So einfach wäre es und so heilsam, das ‚verlorene Sakrament‘ wieder neu zu entdecken und zu einer fruchtbaren Beichtpraxis zurückzukehren. In einer guten Beichte verliert man gar nichts, denn man geht nicht zur Beichte um zu geben, sondern um zu empfangen.

## ... MIT HEILSAMER WIRKUNG

Die heilsamen Wirkungen des Bußsakramentes muss man vor allem an sich selber *erfahren*. Wer sie einmal entdeckt hat, wird sie nicht mehr missen wollen.

- **Es reinigt**

Wie es äußeren Schmutz gibt und wie es ein echtes Bedürfnis sein kann, den Leib zu waschen, so gibt es gleichsam auch inneren Schmutz und eine innere Reinigung. Ein intaktes Gewissen empfindet die Sünde wie eine Art Aussatz. Gleich einer Kruste legt sie sich auf die Seele und entfremdet den Menschen von Gott. Nicht umsonst preist Jesus jene selig, die reinen Herzens sind, denn „*sie werden Gott schauen*“ (Mt 5, 8).

Im Alten Testament spricht Gott durch den Propheten Ezechiel: „*Ich sprengte reines Wasser über euch, damit ihr gereinigt werdet; von all euren Unreinheiten und von all euren Götzen will ich euch reinigen. Ich gebe euch ein neues Herz und lege neuen Geist in eure Brust; ich entferne das Herz aus Stein aus eurem Leib und gebe euch ein Herz aus Fleisch.*“ (Ez 36, 25 f.)

All dies wird wunderbare Wirklichkeit in der heiligen Beichte. Sie reinigt, was befleckt ist, tilgt alle Sünden in der Kraft des Kostbaren Blutes Jesu Christi und schenkt dem Sünder buchstäblich ein neues Herz.

„*Sind eure Sünden wie Scharlach, sie sollen weiß werden wie Schnee; sind sie wie Purpur so rot, sie sollen werden wie Wolle.*“ (Is 1, 18)

- **Es heilt**

Einen Leib, der nicht *in Ordnung* ist, bezeichnet man als krank. Mit der Seele verhält es sich nicht anders. Wie sollte eine Seele *in Unordnung* gesund sein? Jede Sünde bringt innere Unordnung, macht die Seele krank und raubt ihr den Frieden.

Den Frieden definiert der hl. Augustinus als „*Ruhe in der Ordnung*“. Nur in der Ordnung kann man ihn finden, und nur im Frieden findet man Glück und Heil. Für den Menschen ist es das Allerbeste, sowohl dem Leib als auch der Seele nach im Einklang mit der göttlichen Ordnung zu leben!

Es gibt Dinge, die sind in Unordnung und können aus eigener Kraft nicht in Ordnung kommen. Es gibt Dinge, die sind verbogen und können aus eigener Kraft nicht gerade werden. Es gibt Dinge, die sind krank und können von selbst nicht heilen.

Wie damals die Menschen zu Jesus kamen, um ihm ihre Wunden zu zeigen, weil sie um die Kraft wussten, die von ihm ausgeht [vgl. Lk 6, 19], so kommen auch wir in der Beichte zu Jesus und zeigen ihm unsere ‚Wunden‘. In diesem Sakrament wirkt eine göttliche Kraft, die tiefgreifend Ordnung schafft. Jesus selbst rührt uns an und wirkt hinein bis auf den Grund der Seele, um Verbogenes zu richten, Ungeordnetes zu ordnen und alles Kranke zu heilen. In seiner wunderbar heilenden und ordnenden Kraft ist das Sakrament der Buße eine Quelle von tiefem Frieden und wahrer innerer Freude. Selig, wer an Leib und Seele *in Ordnung* ist!

- **Es stärkt**

Wer gesündigt hat, weiß im Grunde seines Herzens, dass er nicht stark war, sondern schwach. Ist es nicht so, dass die Sünde immer aus der Schwäche kommt und dass sie schwächt? Ist es nicht so, dass das Gute immer aus der Stärke kommt und dass es stärkt? Die Wiederholung des Bösen führt zum Laster und verdirbt den Menschen. Die Wiederholung des Guten aber führt zur Tugend und adelt ihn.

Das Böse verbinden wir mit dem Niederen und das Gute mit dem Hohen. Gott aber ruft den Menschen, sich über das Niedere zu erheben und das Hohe zu suchen: „*Suchet, was droben ist, wo Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes! Was droben ist, habt im Sinn, nicht das auf Erden!*“ (Kol 3, 1 f.) Und indem er ruft, befähigt er zugleich, den hohen Weg auch zu gehen.

Als der verlorene Sohn sich entschloss, zum Vater zurückzukehren, sah dieser ihn schon von weitem kommen und eilte ihm entgegen [vgl. Lk 15]. Er gab ihm nicht nur ein neues Kleid und den Ring der Sohnschaft, sondern auch Schuhe an die Füße. Ganz ähnlich wirkt das Sakrament der Buße: Es gibt oder vermehrt die heiligmachende Gnade, setzt den Sünder wieder ein in die volle Würde der Gotteskindschaft und gibt ihm ein Anrecht auf alle helfenden Gnaden, deren er bedarf, um die Sünde zu meiden, im Guten zu wachsen und sicher auf den dornigen Wegen des Lebens zu gehen. So wirkt die Gnade der Beichte wie eine gute Medizin, nicht nur heilend, sondern auch kräftigend.

## EINSETZUNG DER BEICHTE

Was Jesus damals begonnen hat, als er auf Erden lebte und die Menschen heilte, indem er sie anrührte, das tut er bis heute in seiner Kirche, denn *„in den Sakramenten fährt Christus fort, uns zu berühren, um uns zu heilen“* (KKK 1504).

Genau dies ist der Grund, warum er die Sakramente eingesetzt hat. Von ihm haben sie ihre Kraft, und wir empfangen sie, um ihm ganz persönlich zu begegnen und von ihm angerührt zu werden.

Schon während seines öffentlichen Wirkens hat Jesus seinen Aposteln die Verheißung gegeben: *„Alles, was ihr binden werdet auf Erden, wird gebunden sein im Himmel, und alles, was ihr lösen werdet auf Erden, wird gelöst sein im Himmel.“* (Mt 18, 18) Die eigentliche Einsetzung des Bußsakramentes geschah dann gleich nach der Auferstehung, am Abend des Ostersonntags, als Jesus in die Mitte seiner Jünger trat, sie anhauchte und sprach: *„Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch ... Empfängt 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)

Diese Vollmacht hat Jesus nicht nur den Aposteln gegeben, sondern sie wurde auch auf all ihre Nachfolger im Priestertum übertragen.

Das Sakrament der Buße ist das Ostergeschenk des auferstandenen Erlösers an seine Kirche!



## DIE REUE

Die wichtigste Voraussetzung für den Empfang des Bußsakramentes ist die Reue. Ohne sie kann keine Sünde nachgelassen werden. Sie bewirkt eine innere Abkehr von der Sünde und eine Zuwendung zu Gott, verbunden mit dem Vorsatz, die Sünde künftig zu meiden.

- Die *Liebesreue* heißt auch *vollkommene* Reue, weil sie die höchste Form der Reue ist. Sie geht hervor aus dem Gedanken an die göttliche Liebe und aus dem Schmerz darüber, diese verletzt zu haben. In ihr ist die Kraft, jede Schuld augenblicklich zu tilgen. Mit der vollkommenen Reue ist aber stets das Verlangen nach der Beichte verbunden, weshalb es nicht möglich ist, Reue zu erwecken, um nicht beichten zu müssen. Man sollte sie vor allem in Todesgefahr erwecken.

- Die *Furchtreue* heißt auch *unvollkommene* Reue. Sie geht hervor aus dem Gedanken an die göttliche Gerechtigkeit, denn jede Sünde verdient von Gott eine gerechte Strafe. Unvollkommen heißt sie, weil sie alleine nicht genügt, um schwere Sünden zu tilgen. Sie kann aber nützlich sein, um sich von der Sünde abzuwenden und eine wahre Umkehr vorzubereiten. Zum Empfang der heiligen Beichte ist sie hinreichend.

Außerdem gibt es eine *eitle Reue*, die vor Gott keinerlei Wert hat und die auch nichts nützt für die Beichte, weil man sich nur vor Menschen schämt. An die Liebe Gottes und seine Gerechtigkeit aber denkt man nicht und will sich auch nicht bessern.

## DER VORSATZ

Man unterscheidet zwei Arten von Vorsätzen:

- Zu jeder echten Reue gehört notwendig ein *allgemeiner Vorsatz*, der im ernsthaften Willen besteht, die Sünde nicht mehr zu tun, die nächste Gelegenheit, besonders zur schweren Sünde, entschieden zu meiden und, falls ein Schaden entstanden ist, diesen nach Möglichkeit wieder gutzumachen.

- Der *besondere Vorsatz* ergänzt den allgemeinen Vorsatz. Er dient dem Wachstum im geistlichen Leben und besteht darin, dass man ganz gezielt die wichtigsten persönlichen Fehler ins Visier nimmt, um sie durch Wachsamkeit und Tugendübung zu überwinden.

Wenn man beim Unkraut nur die Köpfe abschneidet, aber nicht an die Wurzeln geht, wird es immer wieder nachwachsen. Ganz ähnlich ist es mit unseren Sünden.

Um einen effektiven Vorsatz zu fassen, braucht man eine gute Selbsterkenntnis. Beides muss man kennen, die eigenen Stärken und die Schwächen: die Stärken, damit die Seele nicht verkümmert, und die Schwächen, damit die Seele nicht verwildert. Wo man sich schwach und verwundbar weiß, muss man wachsam sein, und schlechte Gewohnheiten kann man nur besiegen, indem man sie durch gute Gewohnheiten ersetzt.

In diesem Sinne schreibt der heilige Apostel Paulus: „*Lass dich nicht überwinden vom Bösen, sondern überwinde mit dem Guten das Böse!*“ (Röm 12, 21)

## VORBEREITUNG AUF DIE BEICHTE

Zur Vorbereitung auf eine gute Beichte gehören sechs Dinge:

1. **B**eten      Man betet zum Heiligen Geist, der uns besser kennt, als wir uns selbst, damit er uns hilft zu einer heilsamen Selbsterkenntnis und zu einer guten Beichte.
2. **B**esinnen      Man liest aufmerksam den Beichtspiegel und denkt darüber nach, welche Sünden man begangen hat. Auch für Erwachsene kann es hilfreich sein, einen Beichtzettel zu schreiben.
3. **B**ereuen      Man erweckt Reue über die begangenen Sünden.
4. **B**essern      Man überlegt sich einen guten und konkreten Vorsatz.
5. **B**ekennen      Man sagt in der heiligen Beichte aufrichtig die Sünden und achtet auf den Zuspruch des Beichtvaters.
6. **B**üßen      Man verrichtet die vom Priester auferlegte Buße und hält wenigstens eine kurze persönliche Danksagung.

## RATSCHLÄGE ZU EINER GUTEN BEICHTE

- **Sei voll Vertrauen und schäme dich nicht!**

Sich vor Gott verstecken zu wollen, wäre töricht. Das hat schon Adam versucht, nachdem er gesündigt hat [vgl. Gen 3, 9].

Denke daran, dass Jesus selbst es ist, der durch die Beichte deine Sünden tilgt. In dem Maße, wie du dich ihm öffnest, kann seine Gnade in dir wirken.

Gott kennt die geheimsten Gedanken deines Herzens und nichts ist vor ihm verborgen. Das Bekenntnis der Sünden wäre für ihn gar nicht nötig, aber für dich ist es nötig, damit du so deine Hilfsbedürftigkeit anerkennst, denn „*nicht die Gesunden bedürfen des Arztes*“ (Mt 9, 12). Gerade in dem, was du im Bekenntnis vor ihn hinlegst, will er dich an sich ziehen.

Der Priester aber ist Werkzeug der göttlichen Barmherzigkeit. Er ist strikt an das Beichtgeheimnis gebunden, und weil das, was in der Beichte gesagt wird, nicht ihm, sondern Gott gehört, wird er davon keinerlei Gebrauch machen.

Der heilige Johannes Chrysostomos sagt einmal: „*Der Teufel ist es, der uns vor der Beichte mit Furcht und Scham erfüllt. Wenn wir sündigen, nimmt er uns die Furcht; wenn wir aber bekennen sollen, dann gibt er uns die Furcht zurück und macht uns verlegen.*“ Wir sollten uns also wohl schämen, zu sündigen, aber nicht, unsere Schuld vor Gott wieder gut zu machen!

- **Beichte aufrichtig und vollständig!**

Zur Gültigkeit der Beichte gehört das vollständige Bekenntnis aller erkannten und noch nicht ausdrücklich gebeichteten *schweren Sünden*. Diese musst du beichten nach *Art* und *Zahl*, was bedeutet, dass die wichtigen Umstände und so gut es geht auch die Häufigkeit zu sagen ist, damit der Beichtvater die Sünden klar erkennen und davon lossprechen kann. Eine schwere Sünde begeht, wer mit Wissen und Willen ein Gebot Gottes in einer wichtigen Sache übertritt.

Wer eine schwere Sünde aus falscher Scham verschweigt oder absichtlich so undeutlich sagt, dass der Beichtvater sie nicht verstehen kann, beichtet ungültig und lädt eine schwere Last auf seine Seele. Darum empfiehlt der heilige Bonaventura: *„Beichte an erster Stelle jene Sünde, die dich am meisten beschämt. Auf diese Weise wird dir das Bekenntnis der übrigen Sünden leicht sein; denn ist der Feldherr geschlagen, so wird das ganze Heer leicht zersprengt.“* Wenn man ohne Schuld eine schwere Sünde vergessen hat, ist die Beichte trotzdem gültig. Man muss aber das Bekenntnis der vergessenen Sünde in der nächsten Beichte nachholen.

Obwohl das Bekenntnis der *lässlichen Sünden* nicht verpflichtend ist, ist es doch sehr nützlich und wird von der Kirche 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)

- **Beichte gründlich und persönlich!**

Wer nur oberflächlich und schablonenhaft beichtet, erzielt nur spärlichen Gewinn. Um gut zu beichten und eine Wirkung in die Tiefe zu erzielen, musst du dich ernsthaft bemühen, deine Fehler konkret zu erkennen, effektive Vorsätze zu fassen und in der Tugend zu wachsen.

Achte bei der Erforschung deines Gewissens nicht nur auf äußere Sachverhalte, sondern auch auf deine Gesinnung. Bemühe dich, deinen persönlichen Hauptfehler zu erkennen, und behalte ihn im Auge. Achte auf die gewissenhafte Erfüllung deiner Standespflichten.

Es ist nicht möglich, Gott zu lieben, ohne von dieser Liebe verwandelt werden zu wollen. Wenn du dies willst, wird die Liebe in dir wirken und dich nach und nach umgestalten nach dem Vorbild Jesu Christi!

- **Beichte regelmäßig!**

Aus der regelmäßigen Beichte kommt ein mächtiger Antrieb zum Guten. Wer regelmäßig [z. B. monatlich] beichtet, wird nicht bloß das Vergangene immer wieder in Ordnung bringen, sondern auch das Künftige besser machen. Er schärft sein Gewissen und wird sicher bewahrt bleiben vor dem Abgleiten in Gleichgültigkeit und Lauheit.

*„So leuchte euer Licht vor den Menschen, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater preisen, der im Himmel ist.“ (Mt 5, 16)*

## **GEBETE ZUR VORBEREITUNG**

Gott, allmächtiger Vater, Du bist der Herr über mein Leben. Nichts ist vor Dir verborgen, und jedes Herz liegt offen vor Dir. Vor Deinem Angesicht will ich mein Leben prüfen. 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.

Jesus, mein Herr und Heiland, Du kennst all meine Gedanken, meine Worte und meine Werke. Bilde mein Herz nach Deinem Herzen! Lenke meinen Willen zum Guten!

Heiliger Geist, erleuchte mich, Deine Gnade stärke mich! Hilf mir, meine Sünden recht zu erkennen, sie aufrichtig zu bekennen und mich wahrhaft zu bessern.

Gott, Du stößt niemanden zurück, sondern lässt Dich in liebevollem Erbarmen auch vom größten Sünder durch Buße versöhnen; blicke gnädig auf mein demütiges Flehen und erleuchte mein Herz, damit ich meine Fehler erkenne und recht bekenne und so Deine Gnade erlange. Amen.

## **BEICHTSPIEGEL**

In der Gewissenserforschung überprüfen wir sorgfältig, aber ohne Ängstlichkeit, vor Gott uns selbst und unser Leben. In kindlichem Vertrauen erinnern wir uns an seine göttliche Gegenwart und stellen uns ganz bewusst in sein Licht.

Der Beichtspiegel soll als Gedächtnisstütze dienen und ist ein vorzügliches Hilfsmittel zur Gewissensbildung. Es wäre aber ein Missverständnis, ihn als umfassendes Sündenregister oder als Verzeichnis aller persönlichen Pflichten eines Christen in der Welt zu sehen. Eine gute Beichtkatechese kann er keineswegs ersetzen.

### **Vorfragen**

Wann war meine letzte Beichte? Habe ich damals gut und aufrichtig gebeichtet? Habe ich nichts Wichtiges vergessen? - oder absichtlich ausgelassen? - oder aus falscher Scham verschwiegen? Habe ich die auferlegte Buße verrichtet? - angerichteten Schaden wieder gutgemacht?

Was war mein Vorsatz? Habe ich ihn gehalten?



**1. 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 lau? Glaube ich alles, was die katholische Kirche lehrt?

Habe ich mich meines Glaubens geschämt? - ihn verleugnet? Habe ich Reden gegen den Glauben, den Papst oder die Kirche geführt? - gerne angehört? - schuldhaft dazu geschwiegen? - 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? Bin ich vertraut mit der Morallehre der Kirche? Habe ich sie bewusst zum Maßstab meines Lebens gemacht?

Habe ich meinen Glauben gefährdet? - durch schlechten Umgang? - durch glaubens- und kirchenfeindliche Schriften? Habe ich solche verbreitet? Habe ich mich in glaubensfeindlichen Vereinigungen engagiert? Habe ich ernsthaft Glaubenszweifel gehegt? Bin ich vom Glauben abgefallen? - aus der Kirche ausgetreten? Habe ich Privatoffenbarungen über die Lehre der Kirche gestellt? Ist mir wirklich alles fremd, was der wahren Gottesverehrung zuwider ist [Aberglaube, Horoskop, Astrologie, Spiritismus, Wahrsagerei, Esoterik ...]?

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

War ich in Prüfungen und Widerwärtigkeiten kleinmütig? - verzagt? - wehleidig? - selbstmitleidig? - ungeduldig? Habe ich mich innerlich oder äußerlich gegen Gott aufgelehnt, wenn mir ein Missgeschick widerfuhr? - 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?**

*„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen, aus deiner ganzen Seele, aus deiner ganzen Kraft und aus deinem ganzen Denken und deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Lk 10, 27)*

Habe ich mich bemüht, in der Liebe zu Gott zu wachsen? - sie zu nähren? Habe ich mich bemüht, mit Gott zu leben? - oft und gerne 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? Habe ich mich bemüht, meine Fehler zu erkennen? - sie aus Liebe zu Gott zu überwinden? Bin ich bereit, aus Liebe zu Gott auch Opfer zu bringen?

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

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

## **2. GEBOT      Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!**

### **Heilige Namen**

Habe ich 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 Gott gelästert? Habe ich unnötig oder falsch geschworen? - ein Gelübde nicht erfüllt?

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

Habe ich über heilige Dinge gespottet? - dumme Späße gemacht? Habe ich fremden Spott schuldhaft geduldet? Habe ich mit geweihten Gegenständen Unfug getrieben? Habe ich mich an heiligen Orten ehrerbietig benommen? Oder habe ich geschwätzt? - andere in ihrer Andacht gestört? Habe ich auch 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?

Habe ich mich über andere belustigt, die frömmere sind als ich?

## **3. GEBOT      Gedenke, dass du den Sonntag heiligst!**

Habe ich meine Zeit gut genutzt? Oder habe ich viel Zeit sinnlos vertan? Weiß ich mich für die Verwendung meiner Zeit vor Gott verantwortlich? War ich zu sehr in irdischen Sorgen gefangen?

[Zum Sonntagsgebot siehe auch den Hinweis auf Seite 32.]

Habe ich mich bemüht, den Sonntag zu heiligen? 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 heiligen Messe teilgenommen? - mich zu wenig um eine gute Haltung bemüht? Bin ich aus eigener Schuld zu spät gekommen? - zu früh fortgegangen? Habe ich unwürdig kommuniziert? Habe ich andere daran gehindert, der heiligen Messe beizuwohnen?

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?

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

**Pflichten der Kinder**

Habe ich meine [Schwieger-] Eltern geachtet? Habe ich ihnen gegenüber aufrichtiges Wohlwollen geübt? Habe ich gerne ihren Rat gehört? Wie hat sich meine Hochachtung bewährt angesichts ihrer Schwächen? - in Tagen von Krankheit? - in ihrem 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 zugefügtes Unrecht von Herzen vergeben? War ich ihnen gegenüber eigensinnig? - grob? - lieblos? - trotzig? - undankbar? Habe ich die Eltern bedroht? - misshandelt? - ihnen den Tod gewünscht? Habe ich mich meiner Eltern geschämt?

Habe ich mich gegen meine Geschwister versündigt durch Zank, Streit, Verführung oder Neid? Habe ich die nötigen Anstrengungen zur Versöhnung unterlassen?

### **Pflichten der Eltern**

Habe ich für die [auch religiöse] Erziehung meiner Kinder gesorgt? Denke ich an ihr ewiges Heil? Habe ich mich bemüht, jedem einzelnen Kind gerecht zu werden? - seine Persönlichkeit zu achten? Habe ich ein Kind ungerechterweise bevorzugt? Habe ich mir genügend Zeit genommen für meine Familie, meine Kinder? Suche ich Gelegenheiten, mit ihnen ins Gespräch zu kommen? Habe ich sie liebevoll, aber bestimmt auf ihre Fehler hingewiesen und ihnen das Gute gezeigt? - oder war ich dazu zu bequem? Versuche ich, zu meinen Kindern auch ein freundschaftliches Verhältnis zu pflegen? Schaffe ich ein Klima gegenseitigen Vertrauens? Oder habe ich das Vertrauen meiner Kinder verletzt?

Habe ich meinen Kindern ein gutes Vorbild gegeben? Oder habe ich mich vor ihnen gehen lassen? War ich zu grob? - oder zu nachsichtig? - launisch? War für mich beim Strafen die Liebe zum Kind und sein Wohl maßgebend? Oder habe ich ungerecht [im Zorn] gestraft? - im Affekt geschlagen? Habe ich ihnen Kummer bereitet?

Habe ich auf ihren Umgang geachtet? - unerlaubte Bekanntschaften oder schlechte Gelegenheiten schuldhaft geduldet? Habe ich mich meiner Kinder geschämt? - an ihnen nur die schlechten Seiten gesehen?

## **Pflichten gegenüber dem Ehegatten**

Habe ich mich um einen liebevollen Umgang mit meinem Ehegatten bemüht? Oder war ich mit ihm weniger lebenswürdig als mit Außenstehenden? War ich auf seine schlechten Eigenschaften fixiert, oder sehe ich an ihm auch das Gute? Habe ich mit meinem Gatten gezankt? - ihn schlecht behandelt? - ihn verletzt? - ihm gern verziehen? Habe ich ihn zu lange allein gelassen? Habe ich mich für seine Sorgen und Anliegen interessiert? Habe ich ihm zugehört und ihm Gelegenheit gegeben, sich auszusprechen? Habe ich seine Autorität vor den Kindern unterstützt? Oder habe ich ihn vor den Kindern zurechtgewiesen, kritisiert und gedemütigt?

Beklage ich mich über die Lasten meiner familiären Pflichten, oder erfülle ich sie gerne?

## **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? Habe ich andere durch Nachlässigkeit oder Unhöflichkeit verärgert? Habe ich gerechte Gesetze und Anordnungen missachtet?

War ich meinen Kollegen gegenüber launenhaft? - lieblos? - hart? Habe ich zu viel von ihnen verlangt? - oder sie zu wenig gefördert? Hatte ich ihr leibliches und seelisches Wohl im Auge?

## **5. 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? - dass ich einmal vor Gott Rechenschaft darüber ablegen muss? Habe ich mir den Tod gewünscht, ohne mich dabei der Vorsehung Gottes zu unterwerfen? Habe ich mutwillig mein Leben in Gefahr gebracht? - leichtfertig meiner Gesundheit geschadet? - durch übermäßigen Genuss von Alkohol, Nikotin, Koffein? - durch Drogen? - durch Unmäßigkeit im Essen? - durch künstliches Erbrechen? - durch zu wenig Schlaf? - durch unvernünftige und gefährliche Sportarten? - gewagte Mutproben? - im Straßenverkehr? Habe ich dabei nur mich selbst gefährdet oder auch andere? Habe ich die Sorge um meine Gesundheit übertrieben?

Bin ich freiwillig 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 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?



Habe ich dazu geraten? - gedrängt? - geschwiegen?  
Habe ich Euthanasie gutgeheißen? - für mich selbst daran gedacht? Habe ich anderen leiblich geschadet? - sie geschlagen? - sie körperlich verletzt? Habe ich mich an brutalen Darstellungen ergötzt?

Habe ich dem Nächsten in der Not geholfen? Habe ich Zorn, Groll, Abneigung gegen andere gehegt? - Hass und Rachsucht aufkommen lassen? Habe ich in Feindschaft gelebt? War ich unversöhnlich? - nachtragend? - schadenfroh? Wie habe ich Menschen behandelt, gegen die ich eine natürliche Abneigung empfinde? Habe ich Zwietracht gestiftet? Habe ich anderen Böses gewünscht? - sie verflucht? War ich lieblos? - neidisch? - gehässig? Habe ich anderen beleidigende Schimpfnamen gegeben? - sie verachtet? Habe ich andere absichtlich zum Zorn gereizt?

Habe ich anderen an der Seele geschadet? - durch direkte Verführung zur Sünde? - durch schlechtes Beispiel? - durch schlechten Rat? - durch Gutheißen oder Loben des Bösen?

Prüfe vor allem auch dein Verhalten gegen deine Allernächsten; gegen den Ehegatten, die Angehörigen, die Nachbarn!

Habe ich Tiere gequält? - Pflanzen mutwillig zerstört? - Abfall in die Natur geworfen?

**6./9. GEBOT    Du sollst nicht  
Unkeuschheit treiben!  
Du sollst nicht  
begehren deines Nächsten Frau!**

*„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt? Ihn habt ihr von Gott, und nicht euch selber gehört ihr. Denn ihr wurdet erkaufte um einen Preis. So verherrlicht denn Gott in eurem Leib!“ (1 Kor 6, 19 f.)*

**Schamhaftigkeit**

Bin ich mir bewusst, dass mein Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Denke ich edel über die Geheimnisse des Lebens? War ich schamhaft? Habe ich mich selbst und andere vor jeder leichtfertigen Aufreizung geschlechtlicher Begierden geschützt? Habe ich mich bemüht, in meinem ganzen Wesen edel und rein zu sein? - meine Augen zu beherrschen? 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, ...? Kann ich sicher sagen, dass mir der Fernseher nicht schadet? Habe ich zu schlechten Witzen gelacht? - sie weitererzählt? Habe ich anzügliche Bemerkungen gemacht? Habe ich andere zu schlechten Gedanken verführt? - durch schlechte Reden? - durch ungenügende, aufreizende oder zu enge Kleidung?

## **Keuschheit**

Habe ich unkeusche Gedanken und Phantasien mit Wohlgefallen in mir unterhalten? - freiwillig unkeusche Empfindungen hervorgerufen? Habe ich in unkeuscher Absicht gewünscht, etwas zu sehen, zu hören, zu tun? Habe ich mich mit Freude an früher begangene Sünden erinnert? Habe ich sündhaften oder gefährlichen Umgang gehabt? Habe ich Unkeusches getan? - allein? - mit anderen? - oder zugelassen? - geduldet? - mit Verheirateten? - Personen gleichen Geschlechts? - Kindern oder Jugendlichen? Habe ich gefehlt durch widernatürliche Praktiken? - durch Selbstbefriedigung? Habe ich mich ernsthaft bemüht, davon loszukommen?

## **Verlobte**

Wollen wir rein in die Ehe gehen? Oder haben wir gesündigt durch vorehelichen Verkehr? Ist wahre Liebe der Hauptgrund unseres Verhältnisses? Bin ich bereit zu selbstloser Hingabe? Oder beherrscht mich der egoistische Drang, besitzen zu wollen? Achte ich auf die charakterliche und religiöse Reife meines Verlobten, oder schaue ich nur auf äußerliche Merkmale? Gebe ich mich der Illusion hin, dass gravierende Mängel sich nach der Heirat bessern? Bemühe ich mich darum, sittliche Gefahren entschieden zu meiden [z. B. gemeinsamen Urlaub, Übernachtungen in einem Zimmer, ...]? Hat mein Verhältnis mich von Gott entfernt? Empfange ich in dieser Zeit häufiger die Sakramente, um mehr Gnade von Gott zu erhalten?

## **Ehegatten**

Habe ich eine hohe Auffassung von der Heiligkeit der Ehe? Kenne ich die Morallehre der Kirche und habe ich mich bemüht, danach zu leben? Habe ich Ehebruch begangen? Bin ich in eine fremde Ehe eingedrungen? Habe ich die eheliche Treue verletzt durch freiwillige unkeusche Gedanken und Begierden? Habe ich geflirtet? Habe ich meinem Ehegatten Anlass zur Eifersucht gegeben? Habe ich gefährliche Situationen gemieden? Lebe ich in einem sündhaften Verhältnis?

Bin ich meinem Ehegatten immer mit der nötigen Ehrfurcht und mit Rücksicht begegnet? Habe ich die Pflichten der Ehe verletzt? - mich ohne Grund verweigert? Habe ich mich unter Mithilfe meines Ehegatten selbstbefriedigt? Habe ich gewohnheitsmäßig und ohne hinreichenden Grund von der Ehe nur an solchen Tagen Gebrauch gemacht, an denen eine Empfängnis ausgeschlossen ist? Habe ich Verhütungsmittel gebraucht? - von meinem Ehegatten gefordert? - schuldhaft geduldet? - solche mit abtreibender Wirkung [wie z. B. Pille und Spirale]? Habe ich mich sterilisieren oder künstlich befruchten lassen?

## **Eltern**

Habe ich mich hinreichend bemüht, in meiner Familie eine für die Keuschheit gedeihliche Atmosphäre zu schaffen? War ich um die moralische Erziehung meiner Kinder besorgt? Erkläre ich meinen Kindern den

Ursprung des Lebens mit Sensibilität, frühzeitig und entsprechend ihrer Fassungskraft? Oder habe ich dies aus falscher Bequemlichkeit oder Scheu anderen überlassen? 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? Habe ich sie vor schlechten Einflüssen [z. B. durch Schule, Medien, Kameraden, ...] nach Kräften bewahrt?

**7./10. GEBOT Du sollst nicht stehlen!  
Du sollst nicht begehren  
deines Nächsten Hab und Gut!**

Habe ich gestohlen? - wem? - was? - wie viel? Habe ich den Schaden wiedergutmacht? - das Entwendete zurückgegeben? Habe ich betrogen? - überfordert? - unterschlagen? Habe ich die Notlage anderer ausgenutzt? Habe ich leichtfertig Schulden gemacht? Habe ich mich bemüht, Schulden zurückzuzahlen? Habe ich Gefundenes oder Geliehenes einfach behalten?

Bin ich mit fremden Gütern sorgsam umgegangen? Oder habe ich sie absichtlich oder leichtfertig beschädigt? Habe ich angerichteten Schaden wiedergutmacht? War ich mit fremdem Eigentum verschwenderisch? - im Büro? - durch unerlaubtes Telefonieren, Kopieren ...? - auf der Baustelle? - am Arbeitsplatz? - durch ‚Besorgen‘ oder ‚Organisieren‘ von Materialien, Werkzeugen, Medikamenten, ...?

Habe ich für meinen Lohn die geschuldete Leistung erbracht? Habe ich schlechte Ware geliefert? - falsche Arbeitszeit angegeben? - unbegründet krank ‚gefeiert‘? Habe ich Angestellten den gerechten Lohn verweigert? - sie ausgenutzt? Habe ich Überstunden ausgeglichen?

Habe ich über meine Verhältnisse gelebt? - gesündigt durch Verschwendung und übertriebenen oder unangemessenen Luxus? Habe ich ungeordneten Sammlerleidenschaften nachgegeben? Habe ich meiner Familie das ihr zustehende Geld vorenthalten? - meinen Lohn an der Theke ‚verflüssigt‘? - ihn bei Glücksspielen ‚aufs Spiel gesetzt‘?

Habe ich anderen ihr Glück gegönnt? Oder war ich neidisch auf fremde Güter? War ich zu sehr um irdischen Wohlstand besorgt? Habe ich mit Gott gehandelt, weil ich meinte, zu kurz gekommen zu sein?

Bemühe ich mich um Werke der leiblichen und geistigen Barmherzigkeit? Habe ich Notleidenden gerne geholfen? Oder war ich blind für fremde Not?

Habe ich in übertriebener Weise Geld für Tiere oder Hobbys ausgegeben [vgl. KKK 2418]?

## **8. GEBOT Du sollst kein falsches Zeugnis geben wider deinen Nächsten!**

Habe ich schlecht über andere geredet? - ihrer Ehre geschadet? - ohne hinreichenden Grund die Fehler anderer aufgedeckt? - sie weitererzählt? - wirkliche Fehler durch Übertreibung vergrößert? - unsichere Gerüchte verbreitet? Habe ich ihnen grundlos schlechte Absichten unterstellt? Habe ich durch Schwätzereien Unfrieden gestiftet? Habe ich solche gerne angehört?

Habe ich von anderen ohne Grund Schlechtes gedacht? - in mir Argwohn genährt? - über sie leichtfertig geurteilt? Habe ich andere verleumdet? - beschimpft? - aus welchem Grund [z. B. aus Neid, Abneigung, Rachsucht, Egoismus]? Habe ich damit großen Schaden angerichtet? Habe ich angerichteten Schaden an Ehre und gutem Ruf des Nächsten wiedergutmacht?

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

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? War ich unaufrichtig? - wortbrüchig?

Habe ich durch Schmeichelei, Lobhudelei oder Gefälligkeit andere in ihrem falschen Verhalten bestärkt?

## KIRCHENGEBOTE

1. Habe ich an Sonntagen und gebotenen Feiertagen an der hl. Messe teilgenommen und keine Arbeiten verrichtet, welche die Heiligkeit dieser Tage gefährden?

*„Dem Gebot zur Teilnahme an der Messfeier genügt, wer an einer Messe teilnimmt, wo immer sie in katholischem Ritus am Feiertag selbst oder am Vorabend gefeiert wird.“ (CIC can 1248 § 1)*

Der Sonntag soll ein Tag der Ruhe sein, damit alle Menschen die Möglichkeit haben, das religiöse, familiäre, kulturelle und gesellschaftliche Leben zu pflegen und sich vor allem auch dem Dienst an kranken und alten Menschen widmen zu können [vgl. KKK Kompendium Nr. 454].

2. Habe ich wenigstens einmal im Jahr meine Sünden gebeichtet und das Bußsakrament empfangen?

3. Habe ich wenigstens in der österlichen Zeit das Sakrament der Eucharistie empfangen?

4. Habe ich das Freitagsgebot gehalten [d. h. Verzicht auf Fleischspeisen oder ‚Ersatzopfer‘ an allen Freitagen, die nicht auf ein Hochfest fallen]? Habe ich am Aschermittwoch und Karfreitag das Fasten- und Abstinenzgebot gehalten [d. h. einmalige fleischlose Sättigung]? Habe ich das Gebot der eucharistischen Nüchternheit befolgt [d. h. mindestens eine Stunde vor dem Empfang der hl. Kommunion nichts essen oder trinken, außer Wasser und Medikamente]?

Das Abstinenzgebot verpflichtet alle, die das 14. Lebensjahr vollendet haben. Das Fastengebot verpflichtet alle Volljährigen bis zum Beginn des 60. Lebensjahres.

5. Habe ich im Rahmen meiner Möglichkeiten die Kirche in ihren materiellen Bedürfnissen unterstützt?



## HAUPTSÜNDEN

**1. Hochmut:** War ich hochmütig, ehrsüchtig, gefallsüchtig, herrschsüchtig? Halte ich das rechte Maß in Körperpflege und Modeaufwand? 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 ernsthaft um Keuschheit und Schamhaftigkeit bemüht? Oder habe ich mit Versuchungen gespielt?

**4. Neid:** War ich neidisch, missgünstig, eifersüchtig, schadenfroh? Nähre ich in mir Unzufriedenheit, z. B. über mein Geschlecht, mein Aussehen, meinen Stand?

**5. Unmäßigkeit:** Habe ich Maß gehalten im Essen, Trinken, Rauchen, Tanzen? Habe ich mein Geld verschwendet (für Kleidung, Mode, technische Geräte ...) War ich genussüchtig? - naschhaft? - gierig? Welche Rolle spielen für mich der Fernseher, das Smartphone, Computerspiele, das Internet, ...?

**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 religiösen Leben? Habe ich die Arbeit an mir selbst [Selbsterziehung] gescheut?

## **BERUFS- UND STANDESPFLICHTEN**

Wie habe ich meine Pflichten erfüllt als Lediger oder Verheirateter? - als Witwer? - als Gottgeweihter? - als Vater oder Mutter? - als Großvater oder Großmutter? - als Pate? - als Sohn oder Tochter? - als Vorgesetzter oder Untergebener? - als Arbeitgeber oder Arbeitnehmer? - als Privatperson oder Staatsbürger? - zu Hause? - in der Öffentlichkeit? - am Arbeitsplatz? - in der Schule?

Bemühe ich mich um Ordnung und Pünktlichkeit?

Beunruhigt mich sonst noch etwas?

---

Falls du dich in sonst einer Sache schuldig fühlst oder über irgendetwas unsicher bist, darfst du es voll Vertrauen dem Beichtvater sagen.

Nach der Erforschung des Gewissens erwecke in dir die Reue, denn ohne sie wäre die Beichte sinnlos. Auch sollte man sich - noch bevor man den Beichtstuhl betritt - einen guten und konkreten Vorsatz überlegen.

---

## GEBETE ZUR ERWECKUNG DER REUE

Herr Jesus Christus, mein Heiland und Erlöser, Du hast dem reuigen Petrus, Maria Magdalena, ja sogar dem Schächer am Kreuz verziehen. Verzeih auch mir! Ich bereue meine Sünden aus Liebe zu Dir. Amen.

O mein Gott, alle meine Sünden bereue ich von ganzem Herzen, weil ich von Dir Strafe verdient habe. Ganz besonders aber tun sie mir Leid, weil ich Dich, meinen besten Vater und meinen gütigsten Erlöser, beleidigt habe. Mit Deiner Gnade nehme ich mir fest vor, nicht mehr zu sündigen und die nächste Gelegenheit zur Sünde zu meiden. Amen.

Dich liebt, o Gott, mein ganzes Herz, drum ist mir dies der größte Schmerz, dass ich erzürnt Dich, höchstes Gut; ach, wasch mein Herz in Jesu Blut!

Dass ich gesündigt, ist mir leid; zu bessern mich, bin ich bereit. Verzeih, o Gott, mein Herr, verzeih, und wahre Buße mir verleih!

O Gott, schließ mir Dein Herz nicht zu! Bei Dir allein ist wahre Ruh. Lass nie mich von der Gnade Dein, von Deiner Lieb' geschieden sein!

Nimm hin mein Herz, Herr Jesu Christ; Dein Herz für mich durchstoßen ist; ich bitt durchs Blut des Herzens Dein, mach mein und aller Herzen rein! Amen.

(Friedrich von Spee 1638)

## IM BEICHTSTUHL

Nachdem man das Gewissen erforscht und die Reue erweckt hat, wartet man, bis man an der Reihe ist, und geht in den Beichtstuhl. Dort kniet man nieder und spricht: „*Gelobt sei Jesus Christus!*“ Der Priester antwortet: „*In Ewigkeit. Amen.*“

Der Priester kann den Beichtenden segnen mit den Worten: „*Der Herr sei in deinem Herzen und auf deinen Lippen, damit du recht und vollständig deine Sünden bekennst. Im Namen des ✠ Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*“ Dazu macht man andächtig ein Kreuzzeichen.

Zu Beginn des Bekenntnisses sagt man seinen Lebensstand und den ungefähren Zeitpunkt der letzten Beichte: „*Ich bin ... Jahre alt und ledig / verlobt / verheiratet / verwitwet / getrennt. Meine letzte Beichte war vor ... Wochen / Monaten / Jahren. In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden: ...*“

Nun sagt man die Sünden, wie man sie gefunden hat. Das Bekenntnis soll deutlich sein, aber nicht zu laut, vor allem aber aufrichtig und ehrlich. Man meide jede Weitschweifigkeit. Wenn man alle Sünden gesagt hat, spricht man: „*Diese und alle meine Sünden tun mir von Herzen Leid. Mein Jesus, Barmherzigkeit!*“

Man hört aufmerksam auf den Zuspruch des Beichtvaters. Er möchte helfen, den Willen Gottes zu erkennen. Wenn er die Buße auferlegt, antwortet man: „*Danke.*“ Dann weiß er sicher, dass man ihn verstanden hat.

Nun gibt der Priester die Lossprechung. Dazu macht man ein Kreuzzeichen und erweckt im Herzen noch einmal Reue. Dies ist der Augenblick, wo die Sünden getilgt werden.

Die Worte der Lossprechung lauten:

EGO TE ABSOLVO	Ich spreche dich los
A PECCATIS TUIS	von deinen Sünden
IN NOMINE PATRIS ✠	im Namen des Vaters ✠
ET FILII	und des Sohnes
ET SPIRITUS SANCTI.	und des Heiligen Geistes.

Worauf man antwortet: „Amen.“

Nach der Lossprechung kann der Priester noch ein Segensgebet hinzufügen: *„Das Leiden unseres Herrn Jesus Christus, die Verdienste der allerseligsten Jungfrau Maria und aller Heiligen, und alles, was du Gutes getan und Schlimmes ertragen hast, gereiche dir zum Nachlass der Sünden, zur Mehrung der Gnade und zum Lohn im ewigen Leben. Amen.“*

Am Ende sagt der Beichtvater: *„Gelobt sei Jesus Christus.“* Man antwortet: *„In Ewigkeit. Amen.“*

Möglichst bald nach der Beichte sollte man ein persönliches Dankgebet sowie die auferlegte Buße verrichten. Den guten Vorsatz wird man vor Gott tragen und ihn um die Gnade der Beharrlichkeit bitten.

## GEBETE ZUR DANKSAGUNG

Gütigster Vater, ich danke Dir von ganzem Herzen für die große Wohltat, die Du mir jetzt erwiesen hast. Du hast mir durch Deinen Priester die Sünden vergeben und Deine Gnade verliehen. Ich will Dich über alles lieben und mir Mühe geben, Dich nicht mehr zu beleidigen. Gib mir dazu Deine Gnade! Amen.

Mein Jesus, Du hast mich rein gewaschen mit Deinem kostbaren Blut. In Deine Hände empfehle ich meine Seele. Gib, dass ich Deinen Geboten allzeit treu bleibe, und lass nicht zu, dass ich mich jemals von Dir trenne. Amen.

Maria, Mutter der Gnade und Zuflucht der Sünder, bitte für mich! 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 von Flüe

---

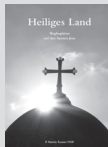
## Aus unserem Angebot

- **Missale Romanum:** Vollständige Ausgabe des Römischen Altarmessbuches nach der Ordnung von 1962 in sehr schöner und hochwertiger Ausführung, zweite Auflage vom Herbst 2016: robuster Schuber, Goldschnitt, schwarzer Rindsledereinband, komfortable Schriftgröße, klare und übersichtliche Gestaltung, handgefertigte Lesebänder und Griffflaschen.  
- Ein wahres Schmuckstück für jeden Altar!
- **Missæ defunctorum:** Altarmissale für Totenmessen nach der Ordnung von 1962 in hochwertige Ausführung mit schwarzem Rindsledereinband und Goldschnitt. Es wird in einer praktischen Klappkassette geliefert, in der sich zugleich ein passender Satz Kanontafeln befindet!
- **Volksmissale:** Das 2015 erschienene Volksmissale setzt neue Akzente. Es ist für die Gläubigen gemacht, um die Freude an der überlieferten Liturgie und eine wahre *actuosa participatio* zu fördern. Das qualitativ hochwertige und benutzerfreundlich gestaltete Buch enthält das gesamte Altarmissale lateinisch und deutsch. Es kann vorzüglich helfen, mit den geistlichen Reichtümern der Liturgie vertraut zu werden!
- **Kanontafeln:** Großformatige und übersichtlich gestaltete Kanontafeln in robuster Ausführung und mit gut lesbarer Schriftgröße.
- **Diurnale Romanum:** Das Diurnale ist soeben in zweiter Auflage erschienen, deutlich gereift, mit einer ganzen Reihe Korrekturen und in größerem Format. Darin enthalten sind sämtliche Horen des römischen Breviers mit Ausnahme der Matutin nach der Ordnung von 1962 für das ganze Kirchenjahr, lateinisch und deutsch. Die wortgetreue deutsche Übersetzung bietet einen idealen Schlüssel zum Reichtum der lateinischen Texte. Das Buch ist handlich, in bester Qualität gefertigt, mit flexiblem Einband und Goldschnitt, in schwarzes Kunstleder gebunden.

## Sonstige Schriften

Um die folgenden Schriften auf unkomplizierte Weise weit zu verbreiten, bieten wir sie gratis an. Zugleich sind wir sehr dankbar für jede Spende zur Deckung der Druck- und Versandkosten sowie zur Förderung unserer vielfältigen Apostolate. Die Priesterbruderschaft St. Petrus lebt von Spenden und sagt für jede Gabe ein herzliches Vergelt's Gott!

- Kleiner Katechismus - *Der katholischen Glaube im Überblick*
- Die Letzten Dinge - *Was uns erwartet und worauf wir hoffen*
- Beichtbüchlein für Kinder- *Barmherzigkeit erfahren*
- Sakrament des Altars - *Ideal für Erstkommunikanten*
- Was ist Keuschheit? - *Gewissensbildung für jedermann*
- Heilige Berufung - *Verstehen, was ein Priester ist*
- Zum Altare Gottes will ich treten - *Messerklärung*
- Ordo Missæ - *Handlich, mit schönen Liedern und Choralnoten*
- Rituale parvum - *Kleines Rituale nach dem überlieferten Ritus*
- oremus - *Ein katholisches Gebetbuch, mit großer Schrift*
- Lernbüchlein für Ministranten - *Ministrieren leicht gemacht*
- Komplet für alle Tage - *Das kirchliche Nachtgebet*
- Ein Geschenk des Himmels - *ein Weihnachtsbüchlein*
- Heiliges Land - *Die Heimat Jesu entdecken (mit schönen Fotos)*
- Heiliges Rom - *Auf den Spuren der Apostelfürsten (reich bebildert)*



Unsere Kontaktdaten finden Sie vorne auf Seite 2.