

### I) Vorbereitung

1. *Sich in Gottes Gegenwart versetzen*, damit das Folgende kein bloßer selbst-verkrümmter Monolog wird, sondern ein mit Gott, dem "JESUS", d.h. dem, DER DA IST ALS MEIN HEILAND, gemeinsames Tun.

- vgl. die Definition von "Demut": "*Demut ist der Mut zur Wahrheit über sich selbst im Angesicht des barmherzigen Gottes*".
- vgl. den Unterschied von der reuigen Selbsterkenntnis des Judas im Ggs. zu der des Petrus, - im Vergleich mit obiger Definition von "Demut"!

2. *Erkennen der Schuld*: Sich Zeit nehmen für Stille, Nachsinnen, In-sich-hineinhorchen, Es-kommen-lassen ...

- Hilfe: Wie hätte sich der Mensch, der mir ein Vorbild ist, in dieser Situation wohl verhalten ...  
Wie hätte sich Jesus wohl verhalten, wenn ich eine damit vergleichbare Situation in den Evangelien hernehme ...

*Für die Gewissenerforschung folgende Einteilung:*

- *mein Verhältnis zu Gott*
- *mein Verhältnis zum Nächsten/zu meiner Umwelt*
- *mein Verhältnis zu mir selber/mein Verhalten im privaten Bereich*

Dabei gilt es sehr zu beachten, dass unsere Sünden nicht nur und vielleicht gar nicht in erster Linie im Tun des Bösen bestehen (wenngleich dies bei unserem Denken und Reden anders sein mag), sondern viel öfters im Unterlassen des Guten.

### 3. Reue und Vorsatz

- *Reue* kann von einem tiefen Gefühl des Bedauerns begleitet sein, muss es aber nicht; entscheidend ist vielmehr schlichtes Einsehen und Anerkennen der eigenen Schuld, die stets mehr oder weniger mangelndes Vertrauen in Gottes Vorsehung ist (vgl. Sündenfall im Paradies) und zugleich ein gewisses Maß an Lieblosigkeit, worin letztlich so ziemlich alle verzerrte Sicht der Wirklichkeit gründet und damit zugleich alles schuldhaftes Verhalten.

- *Vorsatz* bedeutet nicht ein totales "Ich will *nie* wieder ...", sondern ein ganz gezieltes "Diesem einen Punkt, der mir besonders wichtig erscheint, will ich für die nächste Zeit mal besondere Aufmerksamkeit widmen ..." Nur wer so gezielt und ohne sich durch ein allzu viel und allzu sehr zu überschätzen bzw. zu überfordern, daran geht, an sich zu arbeiten, und zudem dies nicht tut ohne demütiges Gebet um den Beistand der göttlichen Gnade, - nur bei dem kann überhaupt von einem *ernsthaften* Vorsatz gesprochen werden; ansonsten behält eher das Sprichwort recht, dass der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflaster ist.

### II) Die Beichte selbst

1. Wenn ich dem Beichtvater unbekannt bin: Alter, Stand ... angeben; stets: Meine letzte Beichte war vor ....
2. Das Bekenntnis kann nach obiger Einteilung I.2 abgelegt werden.

- *Die betreffende Sünde soll so konkret ausformuliert werden, dass sie darin auch wirklich zum Ausdruck kommt:*

Also nicht:

"Ich war unkorrekt im Umgang mit fremdem Eigentum." Das ist ein weites Feld! Was ist konkret gemeint? Habe ich etwas gestohlen, kaputt gemacht, veruntreut ...?

Ebenso nicht:

"Ich war unschamhaft." Denn oft sind wir im Eingeständnis unserer sexuellen Probleme extrem schamhaft, während wir grösste Verfehlungen gegen die Nächsten-/Bruderliebe für unbedeutend halten und im Bekenntnis oft genug ganz übergehen.

NB! Natürlich brauche ich einen Beichtvater, bei dem ich mich als der, der ich eben bin, angenommen fühle, d.h. mit dem ich ganz offen sprechen kann, - *aber auch er zu mir!* Beichtvater und geistlicher Begleiter müssen zwar nicht dieselbe Person sein, aber es wäre für ein wirklich tiefgehendes Vertrauen und Kennenlernen wohl sinnvoll und hilfreich, wenn es so wäre.

- *Das Sündenbekenntnis soll sich nicht in bloßen Aufzählungen erschöpfen, sondern in die Tiefe gehen:*

d.h. Wie es keinen Sinn hat, sich als den Schlimmsten aller Sünder, als den Verworfensten aller Verworfenen anzuklagen, so ist es auch nicht dienlich, nach Art einer Kassenführung rein äußerlich bloße Einzelfakten herzuzählen. Sondern es soll immer das konkrete Fehlverhalten auf *den eigentlichen Beweggrund* zurückgeführt werden, so wie ein guter Arzt nicht bloß die Krankheitssymptome behandelt, sondern den eigentlichen Krankheitsherd. Also z.B.: "Dass ich immer wieder einen bestimmten Mitbruder in Gegenwart anderer lächerlich mache, begreife ich allmählich als den Versuch, mich auf seine Kosten selber als den Überlegenen darzustellen, gerade weil ich mich wegen manch eigener Schwächen vor den anderen schäme." Oder: "Immer wenn ich frustriert bin, kompensiere ich dies durch übertriebenes Konsumverhalten." ...

### III) Die Realität danach

- Die *Unausweichlichkeit*, wieder in Sünde und Schuld zu fallen: "Siebenmal am Tag fällt selbst der Gerechte" (Spr 24,16); aber damit ist das Zitat noch nicht zu Ende, sondern jetzt kommt erst, was bei derartigen "Niederlagen" den Gerechten als solchen qualifiziert, nämlich: "... *doch er steht wieder auf*"; während das Liegenbleiben den Sünder im eigentlichen Sinn, d.h. in seiner Trägheit und damit Unernsthaftigkeit, charakterisiert: "... *doch die Gottlosen stürzen dabei ins Unglück.*"
- *Geduld mit sich selber* haben, weil sie ja auch Gott mit uns hat: Wir dürfen stets wieder kommen: "Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, ist ER treu und gerecht: ER vergibt uns die Sünden" (1 Joh 1,8ff).
- *Geduld miteinander* haben, da wir Geduld mit uns selber haben müssen und dürfen und auch Gott sie mit uns hat. Vgl. "Wie oft muss ich meinem Bruder vergeben ...?" (Mt 18, 21f) und das erläuternde Gleichnis dazu vom verschuldeten, jedoch hartherzigen Knecht (Mt 18,23ff); ebenso die grundlegende Vaterunser-Bitte. - -

NB! Vor, während und nach der Beichte gilt das Wort der Benediktionsregel (4,74): "*An der Barmherzigkeit Gottes NIE verzweifeln!*"