

## EINLADUNG ZUM SAKRAMENT DER VERSÖHNUNG

Mein Leben betrachten  
Versöhnung empfangen

### WARUM BEICHTEN

#### Glauben ist Beziehung zu Gott

Als Menschen leben wir in Beziehungen. Liebe ist für uns lebenswichtig. Gott hat jeden Menschen ins Leben gerufen, weil er uns liebt.

In der Taufe dürfen wir als Christen zudem erfahren: Gott nimmt uns auf in sein Volk und sagt uns seine Treue zu. Nichts kann uns von ihm trennen, wenn wir uns auf seine Liebe einlassen wollen.

Christlich zu glauben bedeutet, diese Liebe anzunehmen und darauf zu vertrauen. Dann ist die Frucht eines lebendigen Glaubens eine gesunde Liebe zu sich selbst, zum Nächsten und zu Gott, dem Ursprung von allem.

#### Sünde bedeutet Beziehungsstörung

Mit dem Wort „Sünde“ ist all das gemeint, was durch Liebe geprägte Beziehungen schwer macht, sie verletzt oder gar zerstört.

Gott ist Liebe und ist die Mitte von allem. Deswegen entfernen wir uns immer dann von Gott, wenn wir uns selbst oder Anderen schaden, und kommen Gott näher, wenn wir einander gut sind: „*Was ihr den geringsten meiner Schwestern und Brüder getan habt, das habt ihr mir getan*“, sagt Jesus.

**Dieses Faltblatt** will eine Hilfe sein, das eigene Leben zu betrachten, im Sakrament die Versöhnung zu empfangen und so zu erleben, dass dieses Sakrament hilft, Beziehungen zu erneuern und zu vertiefen.

PFARRVERBAND SENDLING, MÜNCHEN

### VERSÖHNUNG UND BEICHTE

#### Beziehungen heilen durch Versöhnung

Nicht alles können wir so einfach allein wieder gut machen. Versöhnung bedeutet, Beziehungen neu aufzubauen. Das geht nur gemeinsam.

Weil Gott alles geschaffen hat und liebt, ist die Beziehung zu Gott nicht zu trennen von der Beziehung der Menschen unter einander. Deswegen ist die Versöhnung mit Gott Grundlage dafür, dass wir unter einander Versöhnung erfahren und leben - und auch dort nicht verbittern, wo die Versöhnung unter einander nicht (mehr) möglich ist.

#### Die Versöhnung im Alltag leben

Wer die Liebe Gottes erfährt und glaubt, muss die eignen Schattenseiten nicht verstecken.

Wenn Christen – etwa in der Familie oder unter Freunden - zu ihren Fehlern stehen, können sie dabei auf Gott vertrauen. So können wir neu anfangen. Im Bußgottesdienst oder im Schuldbekennnis zu Beginn der Heiligen Messe bekennen wir gemeinsam unsere Schuld und bitten Gott um Versöhnung. Das kann eine Grundlage sein, im Alltag immer wieder auf einander zuzugehen und den Anderen um Vergebung zu bitten.

#### Das Sakrament der Beichte heilt und schafft Neubeginn

Die Beichte ist das Sakrament, das Heilige Zeichen der von Gott geschenkten Versöhnung.

Sie ist ein besonderer, geschützter Raum, das anzuschauen und auszusprechen, was das Leben schwer macht. Das was mir angetan wurde, und das was ich ändern angetan habe - denn oft fällt es gar nicht so leicht, das zu entwirren.

In der Beichte dürfen wir es Gott anvertrauen. Offen aussprechen zu können, was mich belastet, ist für die Heilung sehr wichtig. Der Priester hört es und wahrt das Beichtgeheimnis.

In der Beichte erfahren wir ganz konkret und persönlich, dass Gott uns die Schuld vergibt und uns hilft, dass wir in Versöhnung mit einander leben. Der Priester ist selbst auch ein Sünder, aber von der Kirche beauftragt spricht er im Namen Gottes, wie es der Kirche von Jesus aufgetragen wurde: *"Deine Sünden sind dir vergeben!"*.

### DER ABLAUF DER BEICHTE

#### Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind. In der Beichte erneuert Gott die Beziehung zu Ihnen. Beginnen Sie daher mit einem stillen Gebet, etwa:

*Gott, ich komme zu dir. Denn ich weiß: Du schaust mit Liebe auf mich. Du siehst, was gut ist in meinem Leben. Du hast mich liebenswert geschaffen und mir die Fähigkeit gegeben, Anderen in Liebe zu begegnen.*

*Du siehst auch, was ich falsch mache. Du kennst mich genau. Vor dir kann ich ehrlich sein. Dir kann ich alles sagen. Du vergibst mir. Deshalb komme ich zu dir.*

Zur Vorbereitung auf das, was Sie Gott in der Beichte sagen wollen, kann der Beichtspiegel anhand der Zehn Gebote helfen, den Sie auf der Rückseite finden.

#### Der Beginn der Feier der Versöhnung

Betreten Sie den Beichtstuhl oder das Beichtzimmer.

Die Beichte beginnt mit einem Kreuzzeichen:

*Im Namen des Vaters + und des Sohnes + und des Heiligen Geistes. Amen.*

Der Priester kann jetzt ein Gebet sprechen. Dann beginnen Sie, gerne auch mit einem frei formulierten Gebet:

*Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn / deine Tochter zu sein. Du aber hast versprochen, mich in deine Arme zu schließen, wenn ich mich auf den Weg mache, zurück zu dir. Hilf mir, wenn ich jetzt meine Sünden bekenne. Mach mich frei. Gib mir die Freude, mit dir einen neuen Anfang zu machen.*

#### Der Abschluss der Beichte

Dann sagen Sie Gott das, was Sie sagen wollen. Sie können es direkt im Gebet an Gott formulieren oder den Priester anreden. Sie können den Priester auch um Hilfe bitten. Es hilft, wenn Sie sagen, wann Ihre letzte Beichte war.

Wenn Sie fertig sind, können Sie sagen:

*„Dies sind meine Sünden.“*

Der Priester spricht dann das Gebet zur Lossprechung

*„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 Ihnen / Dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich Sie / Dich los von Ihren Sünden + Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*

Es kann nun ein Friedensgruß o.ä. folgen. Der Priester kann Ihnen ein Gebet oder eine gute Tat vorschlagen, die für Sie ein Zeichen des Neuanfangs sein soll.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Priester Sie nicht gut verstanden oder behandelt hat, denken Sie daran, dass Sie eigentlich ja bei Gott gebeichtet haben - und suchen Sie sich das nächste Mal einen anderen Priester.

#### Nach der Beichte

Nehmen Sie sich nach der Beichte Zeit für Ihr persönliches Gebet des Dankes. Zünden Sie z.B. eine Kerze an und bleiben noch etwas in der Kirche. Sie können beginnen:

*Gott, ich danke dir, das du mich liebst und keine Sünde mich von dir trennt. Dein Geist hilft mir, in Frieden mit Anderen zu leben und meine Nächsten zu lieben. Gib mir täglich die Kraft dazu und bleibe bei mir mit deinem Segen.*

Überlegen Sie auch, wie die Versöhnung mit Gott aus der Beichte nun Frucht tragen kann in Ihrer Versöhnung mit anderen Menschen.

## DIE ZEHN GEBOTE – ZEHN EINLADUNGEN

Viele Fehler und Schwächen können zur Gewohnheit werden. Es braucht viel Aufmerksamkeit, zu entdecken, wo unser Leben neu werden kann. Die zehn Gebote können uns helfen, unser ganzes Leben in den Blick zu bekommen. Dazu müssen sie aber für unser Leben ausgelegt werden.

Die folgenden Fragen können nur eine Hilfe sein - letztlich kennt jeder sich selbst ganz gut und weiß um die wichtigen Fragen bei sich selbst.

### 1. Gebot: Ich bin JHWH, dein Gott, der dich aus der Knechtschaft befreit hat. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben

Lieben bedeutet, dass der Andere für mich wichtig ist, und ich mein Leben mit ihm oder ihr teilen will.

- ⊕ Wie ist das in meiner Beziehung zu Gott?
- ⊕ Stelle ich nur Forderungen oder danke ich Gott auch?
- ⊕ Wie wichtig nehme ich mich selbst?
- ⊕ Nehme ich mir Zeit zum Beten?
- ⊕ Wie abhängig bin ich innerlich von menschlichen Autoritäten, die ich für mich gewinnen will?
  
- ⊕ Interessiere ich mich für Gott und den Glauben?

### 2. Gebot: Du sollst den Namen Gottes nicht für deine eigenen Zwecke gebrauchen

Wenn uns etwas wirklich wichtig ist, merken wir das daran, wie wir davon reden. Wenn ich jemanden respektiere, dann versuche ich nicht ihn zu instrumentalisieren.

- ⊕ Fällt es mir leicht oder schwer, im Vater Unser zu beten: „Dein Wille geschehe“. Habe ich Sehnsucht danach, Gott mehr zu vertrauen?
- ⊕ Spüre ich in mir eine liebende Ehrfurcht vor Gottes Gegenwart? Was hilft mir, das auszudrücken?
- ⊕ Hängt in meinem Zimmer ein Kreuz? Beachte ich es?
- ⊕ Habe ich eine Bibel? Wie gehe ich mit ihr um?
- ⊕ Wie verhalte ich mich in einer Kirche? Zeige ich durch mein Verhalten, dass Gott dort besonders gegenwärtig ist?

### 3. Gebot Gedenke dass du den Sabbat heiligst

Wenn jeder Tag gleich ist, wird auch das Leben wertlos. Deswegen feiern wir am ersten Tag der Woche, dem Sonntag, die Auferstehung Jesu Christi, um uns an die Schönheit und den Wert des Lebens, das Gott geschaffen hat, zu erinnern und ihm dafür zu danken.

- ⊕ Was ist mir heilig? Gibt es Zeiten und Tage, die ich mir von Gott schenken lasse, statt sie zu verzwecken?
- ⊕ Wie wichtig ist es mir, mit anderen sonntags die Heilige Messe zu feiern?
- ⊕ Nehme ich mir Zeit für mich und für Andere: Familie, Freunde, Leute die selten Besuch bekommen?

### 4. Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren

Dieses Gebot richtet sich im Alten Testament an die Familien: Sie sollen ihre Eltern achten und für sie sorgen, wenn sie alt und schwach geworden sind. Dieses Gebot ist aber in jeder Lebenslage wichtig.

- ⊕Helfe ich den Schwächeren gerne?
- ⊕Bin ich bereit, auch einmal etwas für Andere zu tun?
- ⊕Helfe ich in der Familie mit?
- ⊕ Wann habe ich meiner Mutter oder meinem Vater zum letzten Mal gedankt und für sie gebetet?
- ⊕ Suche ich eine erwachsene, reife Beziehung zu meinen Eltern und meiner Familie, oder lebe ich in falscher Abhängigkeit zu meinem Vater oder meiner Mutter?

### 5. Gebot: Du sollst nicht töten

Die wenigsten von uns töten. Aber manchmal sind wir vielleicht in unserem Herzen Mörder: uns wäre es lieber, es gäbe sie nicht.

- ⊕Habe ich Hass auf einen anderen Menschen?
- ⊕ Will ich alles nur für mich haben, oder gönne ich auch Anderen etwas?
- ⊕ Verhalte ich mich gegenüber manchen Menschen so, als wären sie nicht da? Schließe ich sie aus?
  
- ⊕Beteilige ich mich an Mobbing?

### 6. Gebot: Du sollst nicht ehebrechen

Die Ehe ist eine Gemeinschaft, in der sich zwei Menschen die Treue für ihr ganzes Leben versprechen. Aber auch für Menschen, die (noch) nicht verheiratet sind, gilt das Gebot der Liebe und Treue. Denn Gott hat uns mit seiner Treue zu uns Menschen ein Beispiel gegeben, das uns Mut machen kann.

- ⊕ Nehme ich mein Eheversprechen ernst? Zeige ich das?
- ⊕ Stehe ich auch sonst zu meinem Versprechen und Beziehungen?
  
- ⊕Bin ich nur dann treu, wenn es mir etwas bringt.?
- ⊕ Gebe ich schnell auf und lasse Andere im Stich, sobald mir etwas nicht mehr gefällt?
  
- ⊕Lasse ich in meinen Beziehungen Anderen Freiräume?

### 7. Gebot: Du sollst nicht stehlen

Jeder versteht, was mit diesem Gebot gemeint ist: Was Anderen gehört, darf ich nicht nehmen.

- ⊕Habe ich gestohlen?
- ⊕ Habe ich etwas genommen, obwohl ich mir nicht sicher war, ob es jemand Anderem gehört?
- ⊕ Wie gehe ich mit Sachen um, die Anderen oder der Gemeinschaft gehören?
  
- ⊕Zahle ich die Steuern?
  
- ⊕Wie gehe ich mit der Umwelt um, die allen gehört?

### 8. Gebot : Du sollst kein falsches Zeugnis geben wider deinen Nächsten

Es kann richtig sein, Andere auf ihre Fehler aufmerksam zu machen, wenn ich ihnen damit wirklich helfen und sie nicht nur kleinmachen will. Über die Fehler Anderer reden kann jedoch oft verletzend sein und ihnen Schaden zufügen.

- ⊕Habe ich Andere schlechtgemacht, indem ich Schlechtes über sie erfunden oder berichtet habe?
- ⊕ Bin ich bereit, es einem Anderen selbst zu sagen, wenn ich an ihm etwas auszusetzen habe?

⊕ Habe ich den Mut zu widersprechen, wenn mir Schlechtes über Andere erzählt wird?

- ⊕Höre ich gerne Gerüchte über Andere?
- ⊕ Habe ich etwas über Andere ohne ihre Zustimmung im Internet o.ä. veröffentlicht?

### 9. Gebot Du sollst nicht begehren deines Nächsten Mann/Frau

Dieses Gebot betrifft zunächst den Respekt vor der Beziehung und Treue Anderer. Es betrifft damit zugleich alle Situationen, in denen ich Zuneigung nur für mich haben will, und dabei die Anderen nicht respektiere.

- ⊕Gönne ich Anderen Liebe und Zuwendung?
- ⊕ Muss ich immer im Mittelpunkt stehen, oder kann ich auch Andere nach vorne lassen?
- ⊕ Rede ich immer als erster und fahre Anderen über den Mund?
- ⊕ Versuche ich mich auf Kosten Anderer beliebt zu machen?
- ⊕ Respektiere ich als Erwachsener Kinder und Jugendliche? Übe ich physische oder psychische Gewalt gegen sie aus? Bin ich intim mit ihnen, auch wenn es unangemessen ist oder sie es nicht wollen?
- ⊕ Benutze ich Kinder oder andere Menschen, die mir anvertraut sind, für meine eigenen Zwecke?

### 10. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut

Nicht erst das Stehlen beschädigt die Beziehung der Menschen unter einander. Wenn wir immer auf das schauen, was Andere haben, wird unser Herz neidisch und missgünstig.

- ⊕Gönne ich Anderen, was diese haben?
- ⊕Vergleiche ich mich neidisch mit Anderen?
- ⊕ Denke ich, dass ich immer alles haben muss, was ich haben will?
  
- ⊕Bedanke ich mich für Geschenke?