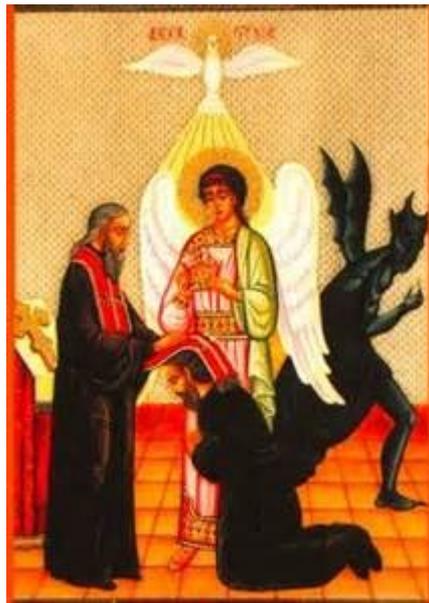


## Erwachsenenkatechese - September 2016 – Die Sakramente: Die Beichte



*Die Sünde ist die Krankheit der Seele*

Pedalion

**Die Beichte: das Sakrament der Buße:** Die Beichte wurde, als Sakrament, von Christus selbst, nach seiner allerheiligsten Auferstehung seinen Jüngern geschenkt: *Da sprach Jesus wiederum zu ihnen: Friede sei mit euch! Gleichwie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Und nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt Heiligen Geist! Welchen ihr die Sünden vergeb, denen sind sie vergeben; welchen ihr sie behaltet, denen sind sie behalten.* Joh 20, 21-23

Die Beichte ist das Bußsakrament. Buße bedeutet „Mitdenken“, „Umdenken“ (gr.: Metanoia). Die Beichte ergänzt die Buße. Sie dient zur Heilung und Reinigung der Seele. Die Beichte rettet, befreit, reinigt, heilt und heiligt die Seele des gläubigen Menschen, durch den Geist Gottes und hat vorbereitenden Charakter für die heilige Kommunion:

- **Heilung:** *Bekennet einander die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet!* Jak 5, 16
- **Freiheit:** *Jesus antwortete ihnen: Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Jeder, der die Sünde tut, ist ein Knecht der Sünde. Der Knecht aber bleibt nicht ewig im Haus; der Sohn bleibt ewig. Wenn euch nun der Sohn frei machen wird, so seid ihr wirklich frei.* Joh 8, 34-36
- **Reinigung:** *Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.* 1 Joh 1, 9
- **Vorbereitung für die Heilige Kommunion:** *Er hat uns errettet aus der Herrschaft der Finsternis und hat uns versetzt in das Reich des Sohnes seiner Liebe, in dem wir die Erlösung haben durch sein Blut, die Vergebung der Sünden.* Kol 1, 13-14  
*Der Mensch prüfe aber sich selbst, und so soll er von dem Brot essen und aus dem Kelch trinken; denn wer unwürdig ißt und trinkt, der ißt und trinkt sich selbst ein Gericht, weil er den Leib des Herrn nicht unterscheidet. Deshalb sind unter euch viele Schwache und Kranke, und eine beträchtliche Zahl sind entschlafen. Denn wenn wir uns selbst richteten, würden wir nicht gerichtet werden; wenn wir aber gerichtet werden, so werden wir vom Herrn gezüchtigt, damit wir nicht samt der Welt verurteilt werden.* 1 Kor 11, 28-32

Auch heilige Menschen, die Wundertäter sind, sollen beichten gehen, denn absolut sündlos ist kein Mensch, sondern nur der Herr. So gingen z.B. die Hl. Maria von Ägypten und der Heilige Seraphim von Sarov zur Beichte, obwohl sie geheiligt und Wundertäter waren. Wenn Heilige die Beichte

brauchen, wie viel mehr wir gewöhnlichen Menschen, die wir nicht heilig sind, wie geschrieben steht: *Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, so führen wir uns selbst in die Irre und die Wahrheit ist nicht in uns.*

1 Joh 1, 8

*Wie nun durch die Übertretung des Einen die Verurteilung für alle Menschen kam, so kommt auch durch die Gerechtigkeit des Einen für alle Menschen die Rechtfertigung, die Leben gibt.*

Röm 5, 18

Nur Jesus Christus, der Gottessohn und Menschensohn, ist ohne Sünde: *Da wir nun einen großen Hohenpriester haben, der die Himmel durchschritten hat, Jesus, den Sohn Gottes, so laßt uns festhalten an dem Bekenntnis! Denn wir haben nicht einen Hohenpriester, der kein Mitleid haben könnte mit unseren Schwachheiten, sondern einen, der in allem versucht worden ist in ähnlicher Weise wie wir, doch ohne Sünde. So laßt uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit erlangen und Gnade finden zu rechtzeitiger Hilfe!*

Hebr 4, 14-16

Wir, die Nachfahren des Gesetzesübertreters Adam und der gesetzlosen Eva, sollen Buße tun, um mit unserem wirklichen Vater, Gott, leben zu können.

### Die Beichte im AT :

|...wenn er nun durch etwas Derartiges Schuld auf sich gebracht hat, **so bekenne er, woran er sich versündigt hat, und bringe dem Herrn sein Schuldopfer dar für seine Sünde**, die er begangen hat, ein weibliches Tier vom Kleinvieh, ein Schaf oder eine Ziege zum Sündopfer, und der Priester soll damit Sühnung für ihn erwirken wegen seiner Sünde.

3 Mo 5, 5-6

**|Und Aaron soll seine beiden Hände auf den Kopf des lebendigen Bockes stützen und über ihm alle Schuld der Kinder Israels und alle ihre Übertretungen in allen ihren Sünden bekennen**, und er soll sie dem Bock auf den Kopf legen und ihn durch einen Mann, der bereitsteht, in die Wüste fortschicken. Und der Bock soll alle ihre Schuld, die auf ihm liegt, in ein abgeschiedenes Land tragen; und er schicke den Bock in die Wüste.

3 Mo 16, 20-22

|Und der Herr redete zu Mose und sprach: Sage den Kindern Israels: Wenn ein Mann oder eine Frau irgendeine Sünde begeht, wie die Menschen sie begehen, und gegen den Herrn Untreue verübt, so daß die betreffende Seele Schuld auf sich geladen hat, **so sollen sie ihre Sünde bekennen**, die sie getan haben: und zwar soll der Betreffende seine Schuld in ihrem vollen Betrag wiedererstaten, und den fünften Teil davon dazufügen und es dem geben, an dem er schuldig geworden ist.

4 Mo 5,5-7

|Da bekannte ich dir meine Sünde und verbarg meine Schuld nicht; ich sprach: »Ich will dem Herrn meine Gesetzlosigkeit bekennen!« Da vergabst du mir die Gottlosigkeit meines Herzens.

Ps 31, 5

|Wer seine Schuld verheimlicht, dem wird es nicht gelingen, **wer sie aber bekennt und läßt, der wird Barmherzigkeit erlangen.**

Spr 28, 13

|Und sie standen auf an ihrem Platz, und man las im Buch des Gesetzes des Herrn, ihres Gottes, während eines Viertels des Tages: **und sie bekannten ihre Sünden und warfen sich nieder vor dem Herrn, ihrem Gott**, während eines anderen Viertels des Tages.

Neh 9, 3

### Die Beichte im NT:

|Da zog zu ihm hinaus Jerusalem und ganz Judäa und das ganze umliegende Gebiet des Jordan, und es wurden von ihm im Jordan getauft, **die ihre Sünden bekannten.**

Mt 3, 5-6

|Und viele von denen, die gläubig geworden waren, **kamen und bekannten und erzählten ihre Taten.**

Apk 19, 18

|Empfangt Heiligen Geist! Welchen ihr die Sünden vergebt, denen sind sie vergeben; welchen ihr sie behaltet, denen sind sie behalten.

Joh 20, 21-23

**|Bekannt einander die Übertretungen und betet füreinander**, damit ihr geheilt werdet!

Jak 5, 16

|Wenn wir sagen, daß wir keine Sünde haben, so verführen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. **Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.** Wenn wir sagen, daß wir nicht gesündigt haben, so machen wir ihn zum Lügner, und sein Wort ist nicht in uns.

1 Joh 1, 1-10

**Orthodoxes Glaubensbuch - Das Sakrament der Busse – die Beichte:** Die Buße ist das Sakrament, in dem der Mensch, der seine Sünden bekennt, von Gott selbst Verzeihung erlangt, obwohl ihn sichtbar der Priester nach der Beichte von den Sünden losspricht. Die Buße ist für jeden Christen erforderlich, wenn er ein echtes Mitglied der

Heiligen Kirche sein will, denn die Sünden trennen den Menschen von Gott, dem Quell alles Guten, und entfremden ihn Christus, der das Haupt der Kirche ist. Sogar die Heiligen haben ihre Sünden bekannt, denn je näher ein Mensch Gott ist, desto klarer sieht er seine Unwürdigkeit vor Ihm. Nur Gott ist ohne Sünde, die Menschen aber fallen seltener oder häufiger – aber ausnahmslos – in kleinere oder größere Sünden... Die Beichte bestand in der Kirche schon seit Beginn. Schon zu den Aposteln kamen Menschen “und bekannten offen, was sie (früher) getan hatten”. In jener Zeit war die Beziehung der Menschen zur Kirche so offen und das Bemühen um die Erlösung von den Sünden so stark, dass überall die allgemeine Beichte verbreitet war: der Sünder beichtete offen vor allen. Die Bußdisziplin war sehr streng. Für große Sünden wurden strenge Strafen auferlegt, bis hin zum Ausschluss aus der Kirche für lange Zeit, manchmal sogar bis zur Todesstunde. Für die Wiedereingliederung in die Kirche musste man nach einer schweren Sünde Werke der Buße vollbringen, nicht nur in Worten Reue zeigen, sondern auch in Taten und die Sünden durch einen reinen und untadeligen Lebenswandel wieder gutmachen. Der Sinn der Buße liegt nicht im Bekenntnis, dass man Sünder ist – dies wäre zu einfach, sondern in der Veränderung der Lebensweise, die zur Sünde führt. Sonst könnte man bei der Beichte sagen: “Verzeih mir, o Herr!” und zur nächsten Beichte mit den gleichen Sünden kommen. Deshalb überprüften die Christen in früheren Zeiten die Aufrichtigkeit der Buße, bevor die Absolution erteilt wurde. Die Büsser wurden früher in vier Kategorien eingeteilt.

- Die **Weinenden** wagten das Kirchengebäude, wo die Gottesdienste gefeiert wurden, nicht zu betreten und baten bloß die Vorbeigehenden, für sie zu beten. Ihren Namen bekamen sie daher, da sie die Vorbeigehenden mit Tränen baten für sie zu beten.
- Die **Hörenden** standen im Vorraum und hörten die Worte des Gottesdienstes. Es war ihnen erlaubt, den Segen zu erbitten, aber genauso wie die Katechumenen (Taufanwärter) durften sie an der Liturgie der Gläubigen nicht teilnehmen und verließen die Kirche unter Tränen bei den Worten: “Ihr Katechumenen, geht hinaus!”
- Die **Zu-Boden-fallenden** standen schon in der Kirche selbst, wenn auch nur in ihrem hinteren Teil, und durften ebenfalls an der Liturgie der Gläubigen nicht teilnehmen, nur die
- **IN-DER-GEMEINSCHAFT-stehenden** blieben die ganze Zeit beim Gottesdienst. Sie durften aber nicht kommunizieren. Da aber früher alle Gläubigen kommunizierten, die bei der Liturgie anwesend waren, erlebten die Büssenden ihren Ausschluss von den Heiligen Gaben als besonders schwer.

So streng behandelte die Kirche die Menschen, die sich freiwillig durch ihre Sünden von Christus trennten. Mit Beginn des IX. Jahrhunderts wurde die private Beichte überall eingeführt, und die Kategorien der Büsser wurden abgeschafft, aber auch damals wurde man für schwere Sünden auf Jahre exkommuniziert.

Nach den kirchlichen Regeln erfolgt die Beichte vor einem Priester. Das Sündenbekenntnis geschieht jedoch vor Gott selbst. Der Priester ist nur Zeuge unserer Reue. Auf einem Pult vor ihm liegen ein Evangeliar und ein Kreuz als Zeichen der unsichtbaren Gegenwart Christi, der selbst alles hört und weiß, wie tief unsere Reue ist und ob wir nicht etwas aus falscher Scham oder absichtlich verschweigen. Eine solche Beichte heißt persönliche Beichte. Gewöhnlich erfolgt davor eine allgemeine Beichte: Der Priester liest bestimmte Gebete und spricht mit allen, die sich zum Empfang dieses Sakramentes versammelt haben, über die Sünden. Er schafft eine Stimmung der Reue und erinnert an die Sünden, welche die Anwesenden aus Vergesslichkeit oder Unwissenheit bei der Beichte vor dem Angesicht Gottes vielleicht gar nicht bekennen wollten... Man kann immer Zeit und Ort für eine Beichte finden. Man muss sich vorher sorgfältig vorbereiten und sich seine Sünden in Erinnerung rufen; man kann sie auch auf einen Zettel schreiben, um sie nicht zu vergessen. Natürlich, wenn man nur in der Großen Fastenzeit oder in der Karwoche zur Beichte in die Kirche kommt, wo es hunderte Beichtende gibt, und der Priester jedem einzelnen nicht genügend Aufmerksamkeit zu widmen vermag, kann man kaum hoffen, dass die Beichte vollwertig sein wird. Man kann aber eine Zeit auswählen, wo es keinen so großen Andrang gibt und der Priester freier ist. Aber auch die Priester sind verschieden, und deshalb ist es besser, einen Priester auszuwählen, den man kennt, und dann nur zu ihm zur Beichte zu gehen. Dies ist auch deshalb wertvoll, weil sich dann zwischen dem Priester und dem Beichtkind eine geistliche Nähe bildet, das in eine geistliche Verwandtschaft übergehen kann. Der Beichtvater kennt dann die Besonderheiten seiner geistlichen Kinder und kann sie auf dem Weg der Erlösung in das Himmelreich führen, indem er ihnen Ratschläge gibt und sie vor Versuchungen bewahrt. Die Heiligen Väter sagen, dass man alle Anstrengungen unternehmen muss, um einen geistlichen Vater zu finden, da ohne ihn der Weg zur Erlösung sehr schwierig ist...Dann beginnt die eigentliche Beichte. Die Beichtenden gehen einer nach dem anderen zum Priester, der mit dem Epitrachelion (Stola) bekleidet vor dem Pult mit dem Kreuz und dem Evangeliar steht und jeden Herantretenden anhört. Furcht und Scham sind hier fehl am Platz. Der Ort der Beichte ist eine geistliche Heilstätte. Man soll sich vor dem Priester überhaupt nicht schämen. Er hört so viele Beichten, dass er sich daran gewöhnt hat, den Sünder nicht zu verurteilen, sondern sich über seine Reue zu freuen. Viele Beichtväter

sagen, dass sie diejenigen Menschen mehr lieben, die aufrichtig ihre Sünden bekennen, und nicht versuchen, sich zu rechtfertigen, oder von ihren Sünden undeutlich sprechen und sie nicht direkt benennen. Nach dem Sündenbekenntnis legt der Priester sein Epitrachelion (Stola) auf das Haupt des Beichtenden, spricht das Absolutionsgebet und segnet ihn während der letzten Worte. Manchmal gibt der Priester vor dem Gebet noch nützliche Ratschläge, wie man die Sünde überwinden kann oder verhängt eine kirchliche Buße (Epitimie). Epitimie ist ein griechisches Wort und bedeutet "auferlegte Strafe". Heute ist diese "Strafe" oft nicht mehr der Ausschluss von der Kommunion für eine bestimmte Zeit, sondern der Auftrag, Gebete oder eine bestimmte Anzahl von Kniefällen zu machen, Akathistos-Hymnen mehrmals zu lesen, zu fasten, Wohltätigkeit zu üben oder ähnliche geistliche Übungen zu verrichten. Der Priester kann die Lossprechung von den Sünden auch solange verweigern, bis die Epitimie erfüllt ist. Wenn die in der Beichte bekannten Sünden gegen einen anderen Menschen gerichtet waren, kann und muss der Priester fordern, sich mit diesem Menschen zu versöhnen und ihn um Verzeihung zu bitten. Unversöhntheit ist nämlich ein Haupthindernis für den Empfang der heiligen Kommunion. Nach dem Absolutionsgebet bekreuzigt sich der Beichtende und küsst das Kreuz und das Evangelium auf dem Pult. So beichten alle Mitglieder der Kirche etwa ab dem siebenten Lebensjahr. Die Beichte stärkt nicht nur ihre seelische, sondern auch ihre körperliche Gesundheit und bereitet sie auf das große Sakrament der Eucharistie vor. **"Fürchte dich nicht, wenn du auch jeden Tag gefallen bist und dich von den Wegen Gottes entfernt hast, sagt der heilige Johannes Klimakos, sei geduldig, tapfer, und der Engel, der dich schützt, wird deine Ausdauer bewundern."**  
Quelle: Orthodoxes Glaubensbuch

### **Bußgesinnung:**

1. Weine wegen deiner Sünden: „Fühlt euer Elend, trauert und heult! Euer Lachen verwandle sich in Trauer und eure Freude in Niedergeschlagenheit!“  
Jak 4, 9

2. Höre auf dein Gewissen: „Aber nachdem David das Volk hatte zählen lassen, schlug ihm das Gewissen. Und David sprach zum Herrn: Ich habe mich schwer versündigt mit dem, was ich getan habe! Nun aber, o Herr, nimm doch die Missetat deines Knechtes hinweg; denn ich habe sehr töricht gehandelt!“  
2 Sam 24, 10

„Daher übe ich mich darin, allezeit ein unverletztes Gewissen zu haben gegenüber Gott und den Menschen.“  
Apg 24, 16

„Das Gewissen (*die Seele*) des Menschen gibt ihm bessere Auskunft als sieben Wächter auf der Warte.“  
Sir 37, 14

3. Erniedrige dich vor Gott: „...Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wagte nicht einmal, seine Augen zum Himmel zu erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser kehrte als Gerechter nach Hause zurück, der andere nicht. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt, wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“  
Lk 18, 13-14

„Ebenso ihr Jüngeren, ordnet euch den Ältesten unter; ihr alle sollt euch gegenseitig unterordnen und mit Demut bekleiden! Denn »Gott widersteht den Hochmütigen; den Demütigen aber gibt er Gnade«. So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit!“  
1 Petr 5, 5-6

4. Bleibe mit der Kirche und mit Gott verbunden: „Bleibt in mir, und ich bleibe in euch! Gleichwie die Rebe nicht von sich selbst aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt.“  
Joh 15, 4

„Und wer seine Gebote hält, der bleibt in Ihm und Er in ihm; und daran erkennen wir, daß Er in uns bleibt: an dem Geist, den Er uns gegeben hat.“  
1 Joh 3, 24

„Und wir haben die Liebe erkannt und geglaubt, die Gott zu uns hat. Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“  
1 Joh 4, 16

„Und sie blieben beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und in den Gebeten.“  
Apg 2, 24

## ***Gebete und Ratschläge und geistliche Hilfsmittel:***

*Dies ist ein Beichtspiegel der syrisch-orthodoxen Kirche in Amerika:*

### **VORBEREITUNG ZUR BEICHTE**

Gott will nicht den Tod des Sünders, sondern dass er sich von seinen Sünden abwende und lebe. Durch das heilige Sakrament der Buße haben wir die Möglichkeit, die Vergebung unserer Sünden zu erlangen, und der Gunst Gottes, unseres himmlischen Vaters, wieder teilhaftig zu werden. Wenn du vorhast, deine Sünden in guter Art und Weise zu bekennen, ist es wichtig, dass du dich sorgfältig vorbereitest. Bitte Gott, dass er dir seine Gnade schenkt, damit du eine gründliche Prüfung deines Gewissens durchführen kannst, dass er dir Freimut schenkt, damit du ein aufrichtiges und vollkommenes Sündenbekenntnis ablegen kannst, und dass er dir Stärke schenkt, damit du deinen Lebensweg in der kommenden Zeit verbesserst. Beginne deine Selbstprüfung ab den Zeitpunkt deiner letzten Beichte. Versuche dich daran zu erinnern, ob du etwas aus Fahrlässigkeit, Vergesslichkeit oder Scham ausgelassen hast. Untersuche dich selbst durch Zuhilfenahme der folgenden Selbstprüfung, die auf den zehn Geboten Gottes basiert, und anhand der informativen, geistlichen Mittel, die in diesem Büchlein erwähnt sind. Es ist sehr wichtig, dass du die Sünden, die du begangen hast, aufrichtig bereust, und dass du dir standhaft vornimmst, deine Lebensweise zu ändern. Nachdem du die Prüfung deines Gewissens beendet hast, bete das unten erwähnte Bußgebet und den fünfzigsten Psalm.

#### **BUSSGEBET VOR DER BEICHTE:**

O Herr, du unser gütiger und barmherziger Gott, ich offenbare dir alle meine Sünden, die ich an allen Tagen meines Lebens, mit Gedanken, Worten und Taten, in seelischer und leiblicher Art und Weise begangen habe. Ich bereue von Herzen, dass ich dich gekränkt habe, und ich tue deswegen aufrichtig Buße. Mit Tränen bete ich demütig zu dir: um deiner Barmherzigkeit willen vergib mir alle meine früheren Verfehlungen und erlöse mich von ihnen. Ich bin fest entschlossen, mit Hilfe deiner Gnade meine Lebensart zu ändern und nicht mehr zu sündigen; auf dass ich auf dem Weg der Gerechten wandeln, und dem Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes Lobpreis und Verherrlichung darbringen möge. Amen.

*Danach den Psalm 50 (51) lesen: „Erbarme dich meiner, Gott, nach deinem...“  
Die Psalmen findet man in der Bibel.*

### **EINE GEWISSENSPRÜFUNG ANHAND DER 10 GEBOTE (Du sollst nicht lügen, stehlen, ehebrechen usw.):**

#### **DIE 10 GEBOTE**

1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.
2. Du sollst dir kein Götzenbild machen.
3. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht zu Nichtigem gebrauchen.
4. Gedenke des Sabbats; bewahre ihn heilig.
5. Ehre deinen Vater und deine Mutter.
6. Du sollst nicht töten.
7. Du sollst nicht ehebrechen.
8. Du sollst nicht stehlen.
9. Du sollst nicht falsches Zeugnis abgeben.
10. Du sollst nicht begehren.

#### **Das erste Gebot**

Habe ich an Gott, den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist geglaubt? Habe ich in Bezug auf das Vertrauen auf Gott und seine Gnade versagt? Habe ich mich in Not Gott gegenüber beschwert? War ich dankbar für Gottes Segensgaben? Habe ich am christlichen Glauben und an den Lehren der Kirche gezweifelt? Habe ich versucht, Gott zu dienen und seine Gebote zu halten? Habe ich dem Aberglauben nachgegeben? Habe ich an religiösen Treffen von Häretikern oder Schismatikern teilgenommen? Habe ich meine Pflichten Gott gegenüber aus Furcht vor Verspottung oder Verfolgung vernachlässigt? Habe ich es unterlassen, aufrichtig zu Gott zu beten? War ich mir wichtiger als Gott?

#### **Das zweite Gebot**

Habe ich irgendeine Person oder Sache zum Götzen gemacht? Habe ich irgendjemandem oder irgendetwas die Anbetung, die Gott allein gebührt, dargebracht? Habe ich mir das Leben Jesu vorbildhaft vor Augen gehalten und versucht, ihn nachzuahmen? Habe ich regelmäßig die heiligen Schriften gelesen? War ich während der Gottesdienste unehrerbietig, ließ ich meine Aufmerksamkeit wandern, oder war ich unaufrichtig? Habe ich den regelmäßigen Empfang der heiligen Kommunion vernachlässigt, oder habe ich ohne die nötige Vorbereitung auf die heiligen Gaben kommuniziert?

#### Das dritte Gebot

Habe ich den heiligen Namen Gottes in irgendeiner Art und Weise entweiht? Habe ich irgendjemand oder irgendetwas verflucht oder einen falschen Eid geleistet? Habe ich es versäumt, geheiligten Dingen und Personen die ihnen entsprechende Ehrerbietung zukommen zu lassen? Hatte ich keinen Respekt dem Klerus gegenüber, oder hinderte ich (die Priester) daran, das Werk Gottes auszuführen? Habe ich irgendein wichtiges Gelübde oder irgendein Versprechen nicht eingehalten? Habe ich irgendeinem gesetzlosen Vertrag zugestimmt oder ein verbrecherisches Versprechen gegeben?

#### Das vierte Gebot

Bin ich sonntags den Gottesdiensten ferngeblieben, oder hielt ich andere Personen vom Kirchgang ab? Habe ich sonntags unnötigerweise gearbeitet? Habe ich den (Festtag) mit ungesunder Lebensweise verbracht oder ihn durch schändliche Tätigkeiten entweiht? Habe ich, als ich krank oder ernstlich am Kirchgang gehindert war, zuhause gebetet? Habe ich irgendjemand genötigt, den Sonntag zu entweihen? Habe ich die kirchlich festgesetzten Fasten – und Festzeiten eingehalten?

#### Das fünfte Gebot

War ich meinen Eltern gegenüber respektvoll und gehorsam? Habe ich sie betrogen oder ihnen mit meinen Worten oder Taten Leid zugefügt? Habe ich sie vernachlässigt oder es unterlassen, ihnen zu helfen? Habe ich meine Familienpflichten erfüllt? War ich liebevoll zu meinem Ehemann (meiner Ehefrau), oder habe ich ihm (ihr) in irgendeiner Art und Weise Leid zugefügt? War ich ein gutes Vorbild für meine Kinder und habe ich versucht, sie ordentlich zu erziehen? Habe ich ihre Verfehlungen nachsichtig und ohne Zorn korrigiert? War ich zu nachgiebig zu ihnen, oder habe ich sie zu sehr verwöhnt? Habe ich meine Patenkinder vernachlässigt und meine Pflichten ihnen gegenüber nicht genügend wahrgenommen? Habe ich für meine Auftraggeber ehrlich und fleißig gearbeitet? Habe ich diejenigen, die für mich arbeiteten, gerecht behandelt? Habe ich Gott als meinen himmlischen Vater geehrt, indem ich andere als meine Brüder behandelte, und habe ich die Kirche als meine geistige Mutter geehrt, indem ich meinen Glauben, den (kirchlichen) Lehren entsprechend, ehrte und praktizierte?

#### Das sechste Gebot

Habe ich irgendjemanden verletzt oder getötet oder mir meinen Tod gewünscht? Habe ich irgendetwas begangen, um mein eigenes oder fremdes Leben zu verkürzen durch Schädigung der Gesundheit oder durch üble und unbeherrschte Lebensweise? Habe ich dem Zorn Raum gegeben oder anderen mit Worten oder Taten Leid zugefügt? Habe ich Hilfsbedürftige verunglimpft oder es unterlassen, für Unterdrückte einzutreten? War ich zu irgendjemandem grausam? Habe ich Tiere gequält oder Leben unnötigerweise zerstört? Habe ich mich geweigert, anderen zu vergeben oder böse Gedanken gegen sie gehegt?

#### Das siebte Gebot

Habe ich unreinen Gedanken, Worten und Taten Raum gegeben? Habe ich irgendwelche ungehörigen Taten allein oder auch mit anderen gemeinsam begangen? Habe ich mich selbst in irgendeiner Art und Weise erniedrigt oder die menschliche Würde vergessen? Habe ich unmoralische Bücher und Magazine gelesen oder mich an irgendwelchen Obszönitäten erfreut? Hatte ich Gemeinschaft mit schlechter Gesellschaft, oder habe ich regelmäßig anrühige Orte besucht? Habe ich zuviel gegessen, getrunken oder geraucht? War ich faul, untätig, oder habe ich meine Zeit verschwendet? Habe ich andere angeleitet, Werke der Sünde zu begehen? Habe ich Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, veruntreut?

#### Das achte Gebot

Habe ich gestohlen, oder wollte ich etwas stehlen? Habe ich etwas für mich behalten, was mir nicht gehörte? Habe ich ernsthaft versucht, die Besitzer von Dingen ausfindig zu machen, die ich gefunden habe? Habe ich irgendjemanden betrogen? Habe ich meine Schulden zurückgezahlt? Bin ich mit meinem Einkommen ausgekommen, oder habe ich verschwenderisch und übertrieben gelebt? Habe ich entsprechend meinen Mitteln für mildtätige Zwecke gespendet? War ich ehrlich und aufrichtig?

#### Das neunte Gebot

Habe ich Lügen erzählt oder der Wahrheit etwas hinzugefügt oder weggenommen? Habe ich unvorsichtige Behauptungen aufgestellt oder schlecht über andere gesprochen? Habe ich mir anvertraute Geheimnisse weitererzählt oder irgendjemanden verraten? Habe ich Geschwätz über andere verbreitet oder ihr Ansehen verletzt? Habe ich die Wahrheit verheimlicht, mitgeholfen, eine Lüge auszubreiten oder vorgegeben, eine Sünde zu begehen, an der ich unschuldig war? Habe ich versucht, eher auf das Gute als auf das Fehlerhafte in meinen Mitmenschen zu achten?

#### Das zehnte Gebot

War ich auf das Hab und Gut anderer neidisch? War ich auf das glückliche Leben anderer eifersüchtig? Habe ich irgendetwas, das anderen gehörte, begehrt? Habe ich den Besitz anderer beschädigt oder zerstört? Habe ich Dinge, die Gott mir nicht zuteilte, begehrt, oder war ich unzufrieden mit meinem Schicksal? War ich geizig?

Habe ich etwas zurückgehalten, das jemand anderem zustand? Habe ich auf den Sturz von jemandem gehofft, um selber Vorteil daraus zu schlagen? Habe ich es unterlassen, wohlwollend und freigiebig zu anderen zu sein? Habe ich von Gott etwas erwartet, was ich meinem Nächsten nicht zugestehen wollte?

### **DIE SIEBEN TODSÜNDEN**

1. STOLZ: Der Mangel an Demut; sie (*die Demut, der Gottesgehorsam*) entspricht dem Geschöpf Gottes.
2. HABGIER: Das zu große Verlangen nach Geld oder weltlichen Gütern.
3. BEGIERDE: Das unreine und unwürdige Verlangen nach etwas Bösem.
4. ZORN: Eine unwürdige Verirrung und ein Mangel an Selbstbeherrschung.
5. VÖLLEREI: Die Angewohnheit des übermäßigen Essens und Trinkens.
6. NEID: Wenn man auf das Glück einer (*anderen*) Person eifersüchtig ist.
7. FAULHEIT: (*Nachlässige*) Faulheit, die uns vom Tun unserer Pflichten Gott und den Menschen gegenüber abhält.

### **9 WEGE DER TEILNAHME AN FREMDEN SÜNDEN**

1. Durch Beraten.
2. Durch Befehlen.
3. Durch Zustimmung.
4. Durch Provokation.
5. Durch Loben oder Schmeicheln.
6. Durch Verbergen.
7. Durch Mitwirken.
8. Durch Schweigen.
9. Durch Rechtfertigung der begangenen Sünde.

### **DANKGEBET NACH DER BEICHTE:**

Ehre sei dir, o Herr! O du allmächtiger und barmherziger Gott! In Wahrheit danke ich dir für die Vergebung meiner Sünden. Ehre sei dir, o Herr! Segne mich, o Herr, und hilf mir immerdar, auf dass ich immer das dir Wohlgefällige tue und nicht mehr sündige. Ehre sei dir, o Herr! Amen.

*Danach den Psalm 31 (32) lesen: „Selig ist derjenige, dem die Gesetzlosigkeiten vergeben wurden...“  
Die Psalmen findet man in der Bibel.*