

Meine Beichte



Wenn ich mich entschieden habe, in meinem Herzen aufzuräumen, dann ist die Beichte eine hilfreiche Baustein. Bevor ich dazu in einen Beichtstuhl oder in ein Beichtzimmer gehe, sollte ich mir Zeit nehmen und über alles gut nachdenken.

Ich schaue zurück auf meine Worte & Taten in meinem Leben. Dabei kann ich mir folgende Fragen stellen und für mich beantworten. Manche Fragen/Antworten darf ich in der Beichte mit Hilfe des Priesters näher betrachten.

Wenn ich damit fertig bin, bereite ich mich in einem kleinen Gebet vor:

Herr, vieles in meinem Leben ist gut, manches habe ich falsch gemacht. Du weißt um meine geraden und krummen Wege. Du liebst mich, so wie ich bin. Heute bin ich hier, um dich um Vergebung zu bitten. Amen.

Dann betrete ich den **Beichtstuhl/ das Beichtzimmer**. Nach der Begrüßung geht es so weiter:

- Ich mache das Kreuzzeichen und spreche dazu die Worte laut aus.

- Ich beginne mit: In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden. Alles, was ich auf dem Herzen habe, sage ich nun dem Priester. Ich ende mit den Worten: Alles, was mir nicht einfällt, schließe ich mit ein oder Das war alles.

- Dann folgen tröstende Worte oder ein Gespräch des Priesters

- Die Lossprechung von aller Schuld ist der befreiende Akt der Vergebung

- Mit dem stillen Kreuzzeichen und einem lauten Amen bekräftige ich dies.

- Nun verlasse ich den Raum wieder.

Zum Abschluss spreche ich noch ein Gebet.

Fragen zu meinen Taten & Worten:

1

Passt das Leben, das ich im Augenblick führe, noch zu mir? Lebe ich so, wie es mir guttut, oder habe ich mich zu stark den Erwartungen anderer angepasst?

2

Welche Beziehung habe ich zu Gott? Wie und wann bete ich? Wie bringe ich mich und meine Fähigkeiten in die Gemeinschaft der Glaubenden ein?

3

Wie gestalte ich mein Familienleben? Sind Besuche bei den Eltern oder bei Verwandten nur eine lästige Pflicht? Versuche ich, meinen Kindern ein guter Weggefährte zu sein?

4

Stehe ich auch dann zu meinen christlichen Werten, wenn andere mich deswegen belächeln?

5

Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Flüchte ich in alle möglichen Aktivitäten? Oder fülle ich Zeit, indem ich Freundschaften pflege, Dinge bewege, Wissen mehre, über mich nachdenke?

6

Wie Sorge ich für mich selbst? Gehe ich gut mit meinem Körper und meiner Seele um? Dazu gehören gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung ebenso wie Beten, Nachdenken, Gottesdienste feiern.

7

Lebe ich authentisch? Nehme ich mich so an, wie ich bin, ohne mich verstellen zu

müssen? Oder lege ich Wert darauf, bei anderen immer gut anzukommen und im Mainstream mit zu schwimmen?

8

Stehe ich zu mir, zu meinen Stärken und Fähigkeiten, ohne überheblich zu sein? Stehe ich andererseits zu meinen Fehlern und Schwächen, ohne mich selber kleinzumachen?

9

Konzentriere ich mich im Gespräch voll und ganz auf den anderen? Höre ich richtig zu? Lasse ich mein Gegenüber ausreden? Wähle ich meine Worte mit Bedacht?

10

Beurteile und bewerte ich öfter Menschen – um vielleicht von meinen eigenen Schwächen und Fehlern abzulenken?

11

Können andere sich auf mich verlassen? Stehe ich zu meinem Wort? Bin ich zuverlässig?

12

Bin ich ganz bei der Sache – im Gespräch, im Gebet, in meinem Tun? Gehe ich achtsam mit Menschen und Dingen um?

13

Sorge ich dafür, dass Menschen sich in meiner Gegenwart wohlfühlen? Bringe ich ihnen Wertschätzung entgegen – auch wenn sie nicht der üblichen Norm entsprechen?

14

Bleibe ich in Konfliktsituationen sachlich – oder lasse ich mich provozieren? Gehe ich nach einem Streit auf den anderen zu und reiche ihm die Hand zur Versöhnung? Oder bestehe ich darauf, im Recht zu sein?

15

Dränge ich mich gern in den Vordergrund? Nehme ich mich und meine Arbeit zu wichtig? Oder überlasse ich auch mal anderen souverän das Feld?

16

Bemühe ich mich um Gelassenheit in allen Lebenssituationen? Oder lasse ich mich bei jeder auch noch so kleinen Herausforderung aus der Bahn werfen?

17

Bemühe ich mich Tag für Tag aufs Neue um Dankbarkeit und Lebensfreude, die ansteckend auf andere wirkt?

18

Sehe ich immer alles zu negativ? Steht Jammern und Nörgeln bei mir auf der Tagesordnung? Bin ich neidisch auf den Erfolg des Kollegen, darauf, wie gut er bei anderen ankommt?

19

Erhebe ich oft den moralischen Zeigefinger, um letztlich von mir selber abzulenken? Schau ich selbstgerecht auf andere herunter, die ihr Leben nicht in den Griff bekommen?

20

Wo positioniere ich mich als Christ in Gesellschaft und Politik? Wie gehe ich mit den Ressourcen der Natur um? Wie ist mein Verhältnis zum Geld und zum Konsum?

*Fragen aus katholisch.de, Margret Nußbaum