

Beichtspiegel

Vorbereitung

Das Sakrament der Versöhnung, auch Busssakrament oder Beichte genannt, kennt die Kirche bereits seit ihrem Beginn. Viele haben eine grosse Scheu, zu beichten. So manche Person sucht nach so genannten Bussefeiern mit "Generalabsolution". Ich kann dies durchaus verstehen und dies war eigentlich zu Beginn der Kirche auch fast so, jedoch ohne Generalabsolution, sondern mit Einzelabsolution nach Vollbringung des Busswerkes. Mit dem, was heute darunter verstanden wird, hatte es nichts zu tun. Gemäss Jakobusbrief 5,16: "Darum bekennt einander eure Sünden, und betet füreinander, damit ihr geheiligt werdet. Viel vermag das inständige Gebet eines Gerechten." Dis bedeutet nichts anderes, als das die ersten Christen in einem Gottesdienst öffentlich ihre Sünden bekannten. In extremis: "Ich bin der Lehrer 'Unfrei' und bitte um Vergebung, dass ich das Kind der Familie 'Frei' missbrauchte." Solche Geständnisse führten zwar oft zur Versöhnung des Sünders mit Gott, aber noch mehr zu neuen Sünden des Volkes gegenüber des Sünders.

Daher fand im Verlaufe der Geschichte immer mehr die sogenannte Ohrenbeichte im Beichtstuhl Einzug, bis heute. Die Beichte soll nicht deswegen persönlich sein, weil der Mut der beichtenden Person getestet werden soll, sondern, dass der Priester dem Sünder helfen kann zu Gott zurückzufinden. Ich gestehe, dies ist in den vergangenen Jahrzehnten zu kurz gekommen. Umso wichtige ist ein guter Beichtspiegel, der dazu mithelfen soll.

Beginnen wir mit den Geboten Gottes

Die 10 Gebote Gottes:

1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine fremden Götter neben mir haben!

Beichtspiegel

Fremde Götter sind nicht nur Götzen aus Metall, Stein oder Holz, wie Buddha Statuen etc. Ein Götze ist alles, woran das Herz mehr hängt, als an Gott.

- Ziehe ich das Auto, das Haus, das Geld, etc. Gott vor? Oder bin ich bereit auf alles zu verzichten, das ich nicht wirklich zum Leben und zur Arbeit benötige?
- Was täte ich, wenn ich morgen aufwache und all dies, was ich habe, nicht mehr da wäre? Wenn das Geld keinen Wert mehr hätte, das Haus nicht mehr da und keine Versicherung zahlen würde? Wäre mein Leben gefährdet? Würde ich fluchen und hadern? Oder wäre ich fähig, es in vollem Vertrauen auf Gott zu akzeptieren?
- Ist mir jede Sportsendung etc. wichtiger als Gott? Oder widme ich ihm jeden Tag gleichviel Zeit wie für Freizeitaktivitäten und Zerstreuung, Einkaufen und Vergnügen?

Dieses Gebot befolgen wir am besten, indem wir barmherzig (freigiebig / grosszügig / liebevoll) sind zu allen und an nichts weltlichem hängen.

2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!

Den Namen Gottes verunehren wir nicht nur beim aktiven Fluchen. Der Begriff "Name Gottes" bezeichnet das ganze Wesen Gottes.

- Beleidige ich Gott durch zweifelhafte Witze oder direktes Fluchen?
- Weise ich den Heiligen Geist ab, der mich in meinem Gewissen warnte?
- Behaupte ich, dass Menschen, die prophetisch reden, teuflisch reden?
- Erkläre ich für Gut, wovon ich weiss, dass es Böse ist?
- Erkläre ich für Richtig, wovon ich weiss, dass es Falsch ist?
- Fühle ich unmittelbar nach einer schlechten Tat Reue und bitte Gott um Vergebung oder denke ich, Gott kann warten?

Dieses Gebot befolgen wir am besten, wenn wir stets auf unser Gewissen hören und uns nicht beirren lassen von bösen

Beichtspiegel

Einflüsterungen. Zudem hilft es sehr, wenn wir stets die Mitmenschen loben und nicht uns selber. (Echte Bescheidenheit)

3. Du sollst den Sabbat (Sonntag – Tag des Herrn) heiligen!

Der Tag des Herrn ist von Gott dem Menschen geschenkt, damit es an ihm nicht arbeitet, sondern Zeit mit der Familie für Gott hat.

- Mache ich am Tag des Herrn Geschäfte?
- Renne ich von einem Sportanlass zum nächsten?
- Arbeite ich an meinem Haus an diesem Tag?
- Wenn ich arbeiten muss, weil ich berufsbedingt gezwungen bin dazu, halte ich dann den anderen freien Tag als Tag des Herrn?
- Besuche ich die Eucharistie, wo Christus in seinem Leib und Blut in der Gestalt von Brot und Wein gegenwärtig wird, oder schlafe ich lieber aus?
- Erachte ich die alttestamentlichen Festtage höher, nur weil mein Stolz nicht einsieht, dass Christus die Erfüllung des Alten Testaments ist und daher über dessen Feiertagen steht?

Hier empfiehlt es sich regelmässig den Leib des Herrn zu empfangen in der Hl. Kommunion und mit anderen gemeinsam zu beten. Wie Jesus es uns zeigt, bietet sich dieser Tag besonders für Nächstenliebe an, denn er heilte besonders an diesem Tag kranke. Macht es zu einem Tag des Lobes Gottes und der Grosszügigkeit.

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

Ich soll die Eltern mindestens so lieben, wie sie mich lieben und ihnen daher gehorchen. Wer schlechte Eltern hatte, den fällt dieses Gebot schwer. Doch es ist sehr zentral, denn wenn ich den Eltern nicht mehr Ehre entgegenbringe, wie sie mir, dann wird Familienhass über Generationen weitergegeben werden.

- Bin ich besorgt um das Wohlergehen der Eltern, selbst wenn sie mich zurückweisen? Auch Christus hatte das Wohlergehen der Menschen im Sinn, die ihn zurückwiesen.

Beichtspiegel

- Versuche ich Wut und Zorn gegen die Eltern durch Gebet und Segen zu überwinden oder durch Verwünschung?
- Bin ich ein besserer Elternteil, als ich es selber erlebt habe? Dies geht auch dann, wenn ich selber keine Kinder habe, denn ich kann auch Elternteil für fremde Kinder sein. Ich kann auch Kind sein, hinsichtlich anderer alter Menschen, wenn ich keine Eltern mehr habe.

Dieses Gebot erfüllen wir, wenn wir Zeit den Eltern und Kindern widmen. Alleinstehende Menschen können dieses Gebot sehr gut erfüllen, indem sie andere Menschen im Gebet zu Christus erheben: "Jesus, ich hebe diese Seele zu Dir, hilf ihr, Dir nahe zu sein."

5. Du sollst nicht morden!

Dieses Gebot beinhaltet viel mehr, als nur Physische Gewalt. Es beinhaltet grundsätzlich Respekt vor jedem Menschen, egal ob Arm oder Reich, Ungeboren oder Sterbend im Alter.

- Habe ich jemandem das Leben physisch genommen? Vielleicht durch Abtreibung oder Tötung von alten Menschen? Das erste konnte sich noch nicht entfalten und das zweite wurde gehindert Gott in seiner Vollendung entgegen zu gehen.
- Habe ich jemandem seinen Ruf beschädigt, so dass er für die Gesellschaft quasi tot ist? Rufmord?
- Habe ich jemandes Ehre ruiniert aus Neid und Missgunst, so dass er Selbstmord begangen oder sein Leben lang gezeichnet ist?
- Hatte ich den Mut, für solche Taten die betreffenden um Vergebung zu bitten?

Dieses Gebot halten wir indem wir vollen Respekt für alle Menschen haben, ob geboren oder ungeboren, ob jung oder alt, ob drogenabhängig oder angesehen. Jeder Mensch ist genauso Geschöpf Gottes, wie ich selber auch. Ich bin somit kein Deut besser, als der Verachtete.

Beichtspiegel

6. Du sollst nicht Unkeuschheit treiben!

Dieses Gebot beinhaltet die Reinheit. Es ist zweifellos eines der Gebote, die am meisten verletzt werden, da es heute sehr unmerklich geschieht. Wir sollen rein sein, nicht unrein (unanständig).

- Schaue ich Pornographie an oder wende ich meinen Blick ab?
- Ist mein Leben "Sexbestimmt" und nicht Gottbestimmt? (Hurerei, Homosexualität etc.)
- Erzähle ich schlüpfrige Witze oder versuche ich es zusehends mit anständigem Humor?
- Missbrauche ich Jemanden? Vielleicht Kinder?
- Ziehe ich mich anständig an oder aufreizend?
- Lege ich allen Wert auf mein äusseres Erscheinungsbild, obwohl es nicht beruflich zwingend nötig ist, oder fördere ich die innere Schönheit?
- Kritisiere ich andere, weil sie unmodern gestylt sind oder könnten sie ein Vorbild in Bescheidenheit sein?

Dieses Gebot wird am besten erreicht, indem man eine freundschaftliche Beziehung zu Jesus hat. Am einfachsten täglich einen stillen Ort aufsuchen und im Geiste Jesus die Wahrheit schildern. Ihm sozusagen, als dem allerbesten Freund, alles offenlegen, was uns bedrückt. Mit etwas Übung werden wir ihn in uns hören können, ganz leise, zart und liebevoll. Hören wir eine laute unwirsche und beklemmende Stimme, dann ist es der Böse, aber nicht Jesus.

7. Du sollst nicht stehlen!

Dieses Gebot ruft uns besonders auf, Selbstachtung und Achtung vor den Leistungen anderer zu haben.

- Habe ich etwas Unterschlagen?
- Habe ich Bestechung angenommen oder angeboten?
- Habe ich die Allgemeinheit (Staat, Versicherung etc.) ungerechtfertigter Weise ausgenutzt und Leistungen bezogen, die mir nicht zustanden; aus mangelnder Notwendigkeit oder Faulheit?

Beichtspiegel

- Habe ich direkt gestohlen, z.B. in einem Geschäft?
- Habe ich das Eigentum anderer beschädigt?
- Habe ich anderen ihr geistiges Eigentum gestohlen?
- Habe ich anderen ihren Ruhm, ihre Ehre gestohlen bzw. abgeschnitten?

Dieses Gebot hält man am besten, indem man alles – wie der Mönchsvater Benedikt es sagt – als heiliges Altargefäß betrachtet. Jedes Werkzeug, jede Habseligkeit. Alles ist uns nur geliehen und wie schulden denen, die die Verantwortung dafür haben, Respekt. Der Schlüssel zu diesem Gebot ist somit Respekt.

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

Dieses Gebot beinhaltet das Verhältnis zur Menschheit im Einzelnen und im Allgemeinen in Bezug auf einem selber. Es ist so etwas, wie das "Spiegelgebot". Die Nichteinhaltung dieses Gebotes ist hauptverantwortlich für Ehekrisen, zwischenmenschliche Krisen am Arbeitsplatz etc.

- Habe ich mangels Tatsachenwissen Mutmassungen über andere verbreitet und somit ihre Ehre beschnitten?
- Habe ich wissentlich gelogen, die Unwahrheit gesagt?
- Beteiligte ich mich an Tratsch und Klatsch über andere?

Du fragst Dich, warum du seit Jahren neben deiner Frau/deinem Mann her lebst und nicht mit ihr/ihm? Nun, wer stets am Wohntisch andere Richtet, ausrichtet, verhandelt tratscht und schlecht macht, zieht letztlich all das in die eigene Beziehung. Dieses Gebot erfüllen wir am besten, wenn wir über niemanden tratschen, richten oder mutmassen. Wie soll das gehen? Indem wir und angewöhnen, auch beim schlimmsten Nachbarn das Beste zu sehen, die besten Eigenschaften und sei es nur, zum Anfang, das er vielleicht stärker ist als ich. Mit der Zeit gelingt dies immer besser und ich lerne ach bei meiner Frau/meinem Mann mehr und mehr die guten Seiten zu sehen und nicht zu kritisieren. Nein, der Mensch muss nicht kritikfähig sein, sondern Fähig Wertzuschätzen, zu Achten und zu respektieren.

Beichtspiegel

9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau / Mann!

Hier kommt der Ehebruch ins Spiel. Dies ist das Gebot des Ehebruches im Herzen und in der Tat. Es ist das Gebot der Eifersucht.

- Habe ich die Ehe gebrochen und bin Fremd gegangen, oder versuchte ich mit Achtung und Zuneigung zuhause Frieden zu ermöglichen?
- Begehre ich jemanden, der nicht zu mir gehört?
- Suche ich sexuelle Kontakte? (Hetero und Homosexuell)
- Spannte ich sogar jemandem den Freund oder die Freundin aus?

Der Schlüssel zu diesem Gebot ist ebenfalls die Reumütige Herzensbeziehung zu Jesus. Am einfachsten auch hier täglich einen stillen Ort aufsuchen und im Geiste Jesus die Wahrheit schildern. Ihm sozusagen, als dem allerbesten Freund, alles offenlegen, was uns bedrückt. Mit etwas Übung werden wir ihn in uns hören können, ganz leise, zart und liebevoll. Hören wir eine laute unwirsche und beklemmende Stimme, dann ist es der Böse, aber nicht Jesus.

10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut!

Dies ist das Gebot der Übervorteilung. Des Abluchsens und des Schwindels. Es ist das Gebot des Neides.

- Habe ich jemanden Übervorteilt?
- Habe ich jemandem etwas abgeluchst?
- Hat mich der Neid zerfressen, dass jemand etwas hat, das ich nicht habe?
- Gönne ich jemandem etwas nicht (Hab und Gut, Erfolg und Glück)?

Nun, dieses Gebot halten wir am Besten in der Ausübung von Grosszügigkeit. Es spornt uns an, loszulassen. Es ist sozusagen der Aufruf zur tätigen Nächstenliebe. Im Gebet soll die Gnade des Loslassens erfleht werden und in der Tat des Schenkens diese Gnade umgesetzt werden. Wer gibt, der soll aus vollem gütigen Herzen geben, nicht halbherzig, um nach 6 Monaten kontrollieren zu können, ob dies oder jenes noch da ist.

Beichtspiegel

11. Liebt einander, wie ich (Christus, Jesus) euch geliebt habe.

Sie waren der Ansicht, es gebe nur 10 Gebote? Nun, bis zu Jesu Leben war dem auch so. Er gab uns das ultimative Gebot, das der Liebe.

- Liebe ich meinen Nächsten bedingungslos, wie Jesus Blinde, Lahme, Aussätziges, Sünder liebte?
- Bin ich bereit, mein Leben für meine Freunde zu lassen?

Der Schlüssel zu diesem Gebot ist weniger Liebe zum Nächsten, als vielmehr unabdingbares Vertrauen in Gott. Nur wenn ich voll in Gott vertraue, bin ich fähig, mein Leben zu lassen, alle zu lieben, für meine Peiniger zu beten, die zu segnen, die mich verfluchen. Dieses Gebot kann nur erreicht werden, indem man alle anderen aus dem Herzen befolgen will, und sich bemüht. Ich sage nicht, es zu können. Bei uns ist das Wollen, bei Gott das Vollbringen. Dies ist das Gebot der Demut, dieses erreichen wir nicht mit Stolz, sondern nur mit Demut und diese will erbete werden in tägliche Gebet der Lobpreisung und Anbetung Gottes im Geiste und in der Wahrheit. Das bedeutet, nicht mit vielen Worten, sondern im Herzen allezeit. Das geht nicht? Nun, ich denke doch. Wer verliebt ist, ist dies auch 24 Stunden am Tag, beim Essen, Arbeiten ausruhen. Der Schlüssel zu diesem Gebot liegt in der Verliebtheit zu Gott. Diese kann wie angeworfen kommen oder auch schleichend und langsam. Wichtig ist, nie aufzugeben, in Gott verliebt zu werden und nach jedem Stürzen, straucheln und Fallen sofort zu ihm zu gehen in Liebe, Reue und Umkehr. Dazu hilft ungemein das Meiden der Hauptsünden und ein tugendhaftes Leben, sprich die Kardinaltugenden (Grundtugenden).

Es gibt nebst den 11 Geboten Gottes noch die 5 Gebote der Kirche. Viele werden nun sagen, dass dies nicht nötig sei etc., ja bis hin vom Teufel. Nun, dies ist nicht so. Sie sind äusserst bescheiden und beabsichtigen nichts anderes, als die Menschen nicht völlig alleine zu lassen, sondern ihnen einen Haltepunkt in der Gemeinschaft zu geben. Wem es zu viel erscheint, einmal in der Woche in einen Gottesdienst zu gehen, die hohen Feiertage zu achten (Ostern, Weihnachten, etc.), einmal im Jahr den Leib

Beichtspiegel

des Herrn zu empfangen und einmal im Jahr seine Sünden zu bekennen, Fastenopfer zu bringen und der Kirche (sprich den Menschen) zu helfen, der erkennt nicht, dass diese Gebote eine Chance sind, die 11 Gebote Gottes zu üben.

Die 5 Gebote der Kirche (neue Fassung):

1. Nimm an Sonn- und gebotenen Feiertagen am Gottesdienst (Messe) der Kirche teil.
2. Empfange wenigstens einmal im Jahr, und zwar in der österlichen Zeit, die hl. Kommunion.
3. Beichte wenigstens einmal im Jahr deine (schweren) Sünden.
4. Halte die Fast- und Abstinenztage (vom 7–60).
5. Hilf der Kirche und deiner Gemeinde!

Nicht nur die Gebote der Kirche sind eine Hilfestellung zur Reflektion, sondern auch die Hauptsünden und die Kardinaltugenden.

Die 7 Hauptsünden:

1. Hochmut (Hoffart)
2. Geiz
3. Sittenlosigkeit (Unkeuschheit)
4. Neid
5. Zügellosigkeit (Unmässigkeit, Orgien, etc.)
6. Zorn
7. Faulheit (Trägheit)

Die 4 Kardinaltugenden:

1. Weisheit
2. Mässigung (Besonnenheit)
3. Tapferkeit
4. Gerechtigkeit

Annahme einer Reuebezeugung (Busse)

Beichtspiegel

Reue

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 dir Verzeihung und Frieden.

SO SPRECHE ICH DICH LOS VON DEINEN SÜNDEN: IM NAMEN DES VATERS UND DES SOHNES † UND DES HEILIGEN GEISTES. – Amen.

Ablass in der Sterbestunde

Aufgrund der mir vom Apostolischen Stuhl verliehenen Vollmacht gewähre ich dir vollkommenen Ablass und Vergebung aller Sünden: Im Namen des Vaters und des Sohnes † und des Heiligen Geistes. – Amen.