

Deine Sünden sind dir vergeben. Gehe hin in Frieden.

Praktische Beichtilfe
Anleitung zu einem gültigen und fruchtbaren
Empfang des heiligen Bußsakramentes

Vorwort

Das Heftchen „Praktische Beichtilfe“ erschien 1986 in einer wesentlichen Verkürzung, die aber nicht überall Zustimmung erfuhr. Manche meinten, man hätte die Auflage vom Jahre 1978 unverändert herausgeben sollen.

Die vorliegenden Anregungen sind entstanden aus langjähriger priesterlicher Erfahrung und sollen eine praktische Hilfeleistung sein für alle Menschen, die guten Willens sind und sich auf das heilige Sakrament der Buße vorbereiten wollen.

Das Heftchen ist geweiht der Heiligsten Dreifaltigkeit und wird dem Schutz und der Fürsprache der lieben Gottesmutter empfohlen.

DDr. P. Willibald Demal
Superior in Sonntagberg
3332 Rosenau

Die Pfarre Sonntagberg hat uns beide Heftchen zur Verfügung gestellt um sie neu auflegen zu können. Wir haben nun beide überarbeitet und zu dem hier vorliegenden Heft zusammengestellt.

Deutsche Vereinigung für eine Christliche Kultur – DVCK e. V.

Inhalt

Kapitel

1. Wesen und Wert der Buße
2. Das Herz der Buße .
 - a) Selbsterkenntnis: der Blick hinein
 - b) Reue:der Blick zu Gott und zurück
 - c) Vorsatz: der Blick nach vorne
3. Der Bußritus
4. Was man tun soll ..
5. Was man meiden soll

Anhang I

Anleitung zur Gewissenserforschung und die Gebote

Anhang II

Unvollkommenheiten

Anhang III

Reue/Reuegebet, Vorsatz, Genugtuung und Danksagung ..

1. Wesen und Wert der Buße

Ein besonderes Zeichen der religiösen Lauheit vieler Menschen unserer Tage ist das Fehlen des Bußgeistes. Der Begriff „Buße“ scheint nicht wenigen veraltet und überholt, nicht mehr der heutigen Zeit zu entsprechen. Demgegenüber muß der Begriff „Buße“ geklärt werden. Das Wort Buße (althochdeutsch „buoza“) heißt „Besserung“. Also Abwendung vom sittlich Bösen, der Sünde in allen Formen, und gleichzeitig dauernde Bemühung um eine möglichst vollkommene Hingabe an den Willen Gottes. Aus diesem Wesen der Buße ergibt sich, daß sie heilsnotwendig ist, das heißt, daß ohne sie der Mensch nicht zur Vollendung seiner Liebe und zu Gott kommen kann. Daher gehört die Buße oder die Bekehrung zu den großen und dauernden Aufgaben jedes Menschen, der Gott suchen und finden will. In diesem Sinn mahnt auch der göttliche Erlöser: „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1, 15).

Weil die Übung der Buße für den Menschen opfervoll und schwierig ist, hat der göttliche Erlöser Jesus Christus denen, die an ihn glauben und durch die Taufe mit ihm verbunden sind, in seiner unendlichen Barmherzigkeit das Sakrament der Buße geschenkt, in dem er unsere Sünden verzeiht und uns mit Gott versöhnt.

Am Abend seines Auferstehungstages sprach er zu den Aposteln und ihren Nachfolgern: „Wem ihr die Sünden nachlaßt, dem sind sie nachgelassen“ (Joh 20, 23).

Freilich setzt diese Sündenvergebung durch den Priester als den Stellvertreter Christi auch eine entsprechende Gesinnung seitens des sündigen Menschen voraus. Die erste Voraussetzung für einen gültigen Empfang des Bußsakramentes ist der Glaube an den Dreifaltigen Gott, der das Gute belohnt und das Böse bestraft, an den Sohn Gottes, der Mensch geworden ist, um uns durch seinen Tod am Kreuz zu erlösen, der zu unserem Heile die Kirche gestiftet hat, an die Unsterblichkeit der Seele und an die durch den Heiligen Geist vermittelte, zur Erreichung des ewigen Lebens notwendige Gnade. Die zweite Bedingung zum Empfang des Bußsakramentes ist die Bußgesinnung. Sie zeigt sich vor allem in der rechten Selbsterkenntnis, in der aufrichtigen Reue und im festen Vorsatz der Besserung des Lebens.

Aus der Notwendigkeit der Buße ergibt sich die praktische Frage, wie oft man das Sakrament der Buße empfangen soll. Unbedingt dann, wenn einem das Gewissen sagt, daß man sich in einem wichtigen Belang bewußt und freiwillig gegen den Willen Gottes vergangen und dadurch von ihm getrennt hat. Darüber hinaus verpflichtet uns die katholische Kirche durch ein ausdrückliches Gebot wenigstens einmal im Jahr zum Empfang dieses Sakramentes. Daß man die heilige Kommunion nur dann empfangen darf, wenn das Gewissen frei ist von schwerer Sünde, ergibt sich aus der Gegenwart des göttlichen Erlösers in diesem Sakrament.

Es entspricht der religiösen Lauheit vieler Menschen in unserer Zeit, daß man die sogenannte „Andachtsbeichte“ abzuwerten sucht und daß auch scheinbar eifrige Seelen manchmal die Beichte sehr lange hinausschieben. Es kommt sogar vor, daß Priester für den Wert der „Andachtsbeichte“ wenig Verständnis haben. In seiner Enzyklika „Mystici corporis“ hat Papst Pius XII. diese Anschauung als falsch bezeichnet. Wörtlich sagt er: „Mögen also die, welche in den Reihen des jüngeren Klerus die Hochschätzung der häufigen Beichte zu verringern und herabzusetzen suchen, wohl bedenken, daß sie eine Sache betreiben, die dem Geiste Christi fremd und für den mystischen Leib unseres Heilandes ein Unsegen ist.“ Unter den Früchten einer guten Beichte nennt der Papst: „Die Selbsterkenntnis wird gefördert, die christliche

Demut vertieft, die sittliche Schwäche an der Wurzel gefaßt, die geistliche Lauheit und Nachlässigkeit bekämpft, das Gewissen gereinigt, der Wille gestärkt, eine heilsame Seelenleitung ermöglicht und die Kraft des Sakramentes der Gnade vermehrt.“

Man wird im allgemeinen sagen können, daß für einen Menschen, der auf dem Weg zu Gott vorankommen will, normalerweise der Empfang des heiligen Bußsakramentes alle vier bis sechs Wochen zu empfehlen ist.

2. Das Herz der Buße

Wenn man das Bußsakrament nicht nur gültig, sondern auch möglichst fruchtbar empfangen will, kommt es vor allem auf drei Bemühungen an. Auf den Blick hinein: Gewissenserforschung; auf den Blick zurück: Reue; und auf den Blick nach vorne: Vorsatz.

a) Der Blick hinein: Gewissenserforschung

Ein Sprichwort sagt: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“ Es gibt heute nicht wenige Menschen, die sich den Weg der Buße sehr einfach machen. Sie leugnen die Sünde überhaupt oder behaupten wenigstens, daß sie in ihrem Leben keine Rolle spiele. Dabei fallen sie einem großen Irrtum und einer großen Selbsttäuschung zum Opfer. Sehr klar und deutlich sagt die Heilige Schrift: „Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns“ (1 Joh 1, 8).

Denke darüber nach, welche Sünden und Unterlassungen du seit der letzten Beichte begangen hast. Oder hat sich vielleicht kein Stäubchen auf deine Seele gelegt? Vielleicht fühlst du es gar nicht mehr, wie sehr auch du lau geworden bist. Wie war dein Verhalten zu Gott (Glaube, Hoffnung, Liebe, Gehorsam, Treue zu seinem Willen, Ehrfurcht und Vertrauen), zu dir selbst (Charakterbildung, Gewissensbildung, Bekämpfung deines Hauptfehlers, Geduld mit dir selbst, Pflichttreue in deinem Beruf), zu deinen Mitmenschen (Hilfsbereitschaft, Verträglichkeit, Rücksicht, Geduld, Liebe, Dankbarkeit, Freundlichkeit)? Man kann auch einen Gewissenspiegel verwenden. Etwa auch den im Anhang dieses Heftchens.

b) Der Blick zurück: Reue

Reue ist der Schmerz der Seele (nicht des Gefühls) über die Sünde, weil sie eine Beleidigung Gottes ist. Sei überzeugt: nicht die geringste Sünde kann Gott verzeihen, ohne daß wir sie bereuen. Das erfordert seine Gerechtigkeit und Heiligkeit. Daher ist es vollkommen wert- und sinnlos, eine Sünde zu beichten, ohne sie zu bereuen. Bedenke, welcher großer Undank in der Sünde liegt gegen den Vater, der dich nach seinem Gleichnis und Ebenbild erschaffen hat. Gegen den Sohn, der dich in namenlosen Qualen am Kreuz erlöst hat. Gegen den Heiligen Geist, der dich dauernd erleuchtet, stärken und heiligen will. Sünde ist Abkehr von dem, was wir in der Taufe feierlich versprochen haben. Sage mit eigenen Worten, daß und warum es dich reut, Gott beleidigt zu haben.

c) Der Blick in die Zukunft

Ob die Reue echt und ernst ist, muß sich im Vorsatz zeigen. Man muß den festen und ehrlichen Willen haben, in Zukunft nicht nur die zu beichtenden Sünden, sondern jede freiwillige Beleidigung Gottes nach besten Kräften zu meiden, aber auch die freiwillige nächste Gelegenheit zur Sünde. Dazu gehört auch die Wiedergutmachung eines Unrechts an

Hab und Gut eines Menschen oder einer Gemeinschaft, die Wiederherstellung seiner verletzten Ehre, die Versöhnung mit seinem Gegner und die Verzeihung eines erlittenen Unrechts. Nur dann dürfen wir beten: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern ...“

Wenn einer, der aus eigener Schuld die Sonntagsmesse häufig versäumt hat, nicht bereit ist, sie in Zukunft mitzufeiern, wenn einer sich nicht bemühen will, heilige Namen nicht mehr im Zorne auszusprechen, wenn einer seine sündhafte Bekanntschaft nicht aufgeben will, kann Gott ihm nicht verzeihen. Das muß dem gläubig Denkenden klar sein.

3. Der Bußritus

Der Priester erteilt dem Beichtenden den heiligen Segen z. B. mit den Worten: „Zu wahrer Buße führe dich der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.“ Dabei macht der Beichtende langsam und würdig das Kreuzzeichen. Hierauf folgt das Bekenntnis der Sünden. Darauf bete: „Mein Jesus, Barmherzigkeit.“ Jetzt gibt der Priester einen Zuspruch und legt ein Bußwerk auf. Nachher sage: „Vergelt's Gott“ oder „Danke“. Hierauf betet und spricht der Priester die Lossprechung.

Wenn der Priester aus einem gerechten Grund die Lossprechung verweigern muß, dann mach ihm deswegen keinen Vorwurf. Er erfüllt damit seine Pflicht und muß dich vor dem Mißbrauch des Sakramentes bewahren. Er wird sich mit dir freuen, wenn er nach Beseitigung des Hindernisses dir später die Lossprechung geben kann.

4. Was man tun soll

Eine gute Beichte ist eine große Gnade Gottes. Bete daher zu Beginn deiner Vorbereitung: „Heiliger Geist, ich bitte dich, ...“ (siehe Anhang I).

Versuche bei der Gewissenserforschung auch die Ursachen deiner Fehler zu erkennen; z. B.: „Ich bin an Sonntagen dreimal der heiligen Messe ferngeblieben, weil es mir am lebendigen Glauben fehlt, aus Bequemlichkeit usw. Ich habe am Freitag kein Opfer gebracht, weil ich Opfer scheue, weil ich mich nicht beherrschen kann. Ich habe gelogen aus Feigheit, Falschheit, aus Menschenfurcht.“ So lernst du die Wurzeln deiner Fehler erkennen und bekämpfen.

Sag vor Beginn deines Bekenntnisses ohne lange Einleitung, wann deine letzte gültige Beichte war.

Gewöhne dich daran, einem unbekanntem Beichtvater, etwa an einem Wallfahrtsort oder bei Exerzitien, zu sagen, wen er vor sich hat. Er wird dir dann umso besser helfen können. Sag daher z. B.: Ich bin ein Bursch von 16 Jahren; ich bin ein Mädchen, 19 Jahre alt; ich bin ein Schüler der 4. Klasse Hauptschule, der siebenten Klasse Mittelschule, ich studiere an der Hochschule; ich bin seit zehn Jahren verheiratet und Vater, Mutter von drei Kindern im Alter von ... Jahren; ich bin seit zwei Jahren Witwe, Witwer; ich bin 40 Jahre alt und ledig; ich bin bedienstet in der Landwirtschaft, Verkäuferin, Kraftfahrer, Arbeiter in einer glaubensfeindlichen Umgebung, beim Bundesheer; ich habe eine Bekanntschaft, wir werden voraussichtlich in einem halben Jahr heiraten; ich bin Braut, Bräutigam, morgen werden wir getraut; ich habe vor einem halben Jahr geheiratet, seit vier Monaten erwarte ich das erste Kind; ich bin seit fünf Jahren verheiratet, leider noch immer kinderlos, obwohl wir beide uns nach einem Kind sehnen; ich bin bei meiner alten, kranken Mutter, ich führe dem Vater den Haushalt; ich bin Haushälterin in einem Pfarrhof; ich bin seit sechs Jahren krank und berufsunfähig; ich habe seit einem Jahr eine Bekanntschaft mit einem Burschen und erwarte

seit vier Monaten ein Kind; seit 15 Jahren bin ich verheiratet, in den ersten Jahren war die Ehe glücklich, aber seit einem Jahr verstehen wir uns nicht mehr, weil ... ; ich habe ernste Erziehungsschwierigkeiten mit meinem 14jährigen Sohn und meiner 16jährigen Tochter.

Es ist einzusehen, daß du damit dem Beichtvater eine große Hilfe gibst, ihm manche Fragen ersparst und ihn in die Lage versetzt, dir vielleicht einen guten Rat oder einen praktischen Hinweis zu geben. Den Nutzen hast du selbst, wenn dich der Priester besser versteht und dir helfen kann. Er soll ja keine Absolutionsmaschine sein, sondern Richter, Seelenarzt und Seelenführer als Nachfolger des guten Hirten, der die Seinen kennt (Joh 10, 14), und Vermittler der verstehenden, verzeihenden und barmherzigen Liebe Gottes.

Klage dich so an, daß der Beichtvater dich nicht weiter zu fragen braucht. Gib also bei schweren Sünden auch nach Möglichkeit die Zahl an; sag wenigstens, wie oft eine schwere Sünde in der Woche, im Monat vorgekommen ist. Sag nichts Mißverständliches; also nicht: „Ich habe geflucht“, sondern je nachdem: „Ich habe heilige Namen im Zorn mißbraucht, ich habe andere beschimpft, verwünscht, ich habe Gott gelästert.“ Sag nicht: „Ich war unkeusch“, wenn du einen Ehebruch begangen hast.

Sprich leise, aber im gewöhnlichen Sprechton, nicht flüsternd. Sprich so deutlich und langsam, daß dich der Beichtvater ohne Mühe verstehen kann. Flüstere nicht, besonders wenn die Orgel spielt oder ein Priester predigt. Die Sünden werden nicht geringer, wenn du sie sehr schnell und sehr leise sagst. Sprich aber nicht so laut, daß dich die Leute vor dem Beichtstuhl verstehen können.

Ärgere dich nicht, wenn der Beichtvater notwendige Fragen an dich stellt, weil er für die Vollständigkeit deiner Beichte mitverantwortlich ist und weil er dir helfen will. Du legst es dem Arzt gewiß nicht schlecht aus, wenn er dich fragt, wo du Schmerzen hast. Beantworte daher aufrichtig und geduldig seine Fragen.

Wenn du **schwerhörig bist**, sag es **vor dem Bekenntnis** deiner Sünden. Wenn du eine **Frage** zu stellen hast, sprich sie **nach dem Bekenntnis** deiner Sünden aus.

Wenn du das Bekenntnis deiner Sünden beendet hast, sag: „Mein Jesus, Barmherzigkeit.“ Es ist ein kurzes Reuegebet und zeigt dem Priester an, daß du nichts mehr zu sagen hast.

Wenn der Beichtvater so laut spricht, daß man ihn außerhalb des Beichtstuhles hören kann, mach ihn in geeigneter Weise darauf aufmerksam.

Wenn du überhaupt nichts beichten kannst oder willst, dann geh nicht in den Beichtstuhl. „Ich gehe immer in die Kirche und tu niemand etwas an“ ist kein Sündenbekenntnis, sondern nimmt nur den anderen und dem Priester die Zeit weg.

Sag es dem Beichtvater am Beginn der Beichte, wenn du ängstlich bist, wenn du nicht weißt, wie du eine Sünde bezeichnen sollst, wenn dein Gewissen etwas Besonderes drückt oder wenn du dich etwas nicht zu sagen getraust.

Teile es dem Beichtvater mit, wenn du aus einem besonderen Anlaß zur Beichte kommst, etwa vor einer Operation, vor der Entbindung oder vor Beginn des Militärdienstes. Sag ihm auch, wann und warum du eine Wiederholungs- oder Lebensbeichte ablegen willst. Wenn er dir wegen deiner Ängstlichkeit davon abrät, dann dringe nicht darauf.

5. Was man meiden soll

Stelle dich nicht so nahe an den Beichtstuhl, daß du die Sünden der Beichtenden hören kannst. Betritt den Beichtstuhl erst dann, wenn der vor dir Beichtende ihn verlassen hat.

Wenn du aus der Beichte eines anderen etwas gehört hast, bist du im Gewissen verpflichtet, darüber zu schweigen, auch dem Beichtenden gegenüber.

Wenn du eine Lebensbeichte, eine Wiederholungsbeichte oder sonst eine Beichte ablegen willst, die längere Zeit erfordert, suche dir dazu nicht eine Stunde aus, in der vor dem Beichtstuhl ein großer Andrang herrscht.

Sag nichts, was nicht zur Beichte gehört, gebrauche keine langen Einleitungsformeln. Fasse dich kurz. Male die Sünden nicht aus. Erzähle keine langen Geschichten.

Mach es aber auch nicht zu einfach, indem du nur sagst: „Vor einem Jahr war meine letzte Beichte. Fragen Sie mich aus!“ Es ist Sache des Beichtenden, sich anzuklagen.

Beichte nichts, was keine Sünde ist, z. B. wenn du am Sonntag wegen Krankheit von der heiligen Messe ferngeblieben bist. Man kann aber auch Versuchungen erwähnen. Nicht selten lassen sie nach, wenn man den Mut und die Demut aufgebracht hat, sie zu bekennen.

Nenne niemals den Namen eines Mitschuldigen, und schiebe deine Schuld nicht auf andere.

Sei nicht grob gegen den Beichtvater. Streite nicht mit ihm, und verteidige deine Sünden nicht. Sonst ist wahre Reue nicht möglich!

Huste dem Beichtvater nicht ins Gesicht, wenn er das Türchen öffnet. Wenn du gerade in diesem Augenblick husten muß, dann wende dich ab.

Anhang I

Anleitung zur Gewissensforschung

Vorbereitungsgebet

„Komm, Heiliger Geist, erleuchte meinen Verstand, daß ich meine Sünden recht erkenne, sie von Herzen aus Liebe zu Gott bereue; stärke meinen Willen, daß ich mir ernstlich vornehme, alle Sünden in Zukunft zu meiden, und daß ich meine Sünden aufrichtig beichte! Bewahre mich vor Selbsttäuschung, vor falscher Scham und vor den Einflüsterungen des bösen Feindes! Hilf mir, daß ich Deinem Stellvertreter, dem Priester, meinen Seelenzustand aufrichtig klarlege, sowie ich mich vor Deinem allwissenden Auge erkenne! Erleuchte auch meinen Beichtvater, damit er mir das sagen kann, was Du mir sagen willst. Heilige Maria, Zuflucht der Sünder, hilf mir, gut zu beichten! Mein Schutzengel, heiliger Namenspatron bittet für mich, daß diese heilige Beichte meine Seele von aller Sünde reinige, mir Wachstum im Guten verleihe und zum ewigen Heile gereiche! Amen.“

1. Gebot

Bemühe ich mich, den Weg zu Gott zu gehen im wahren Glauben, fester Hoffnung und echter Liebe? Meide ich nach Möglichkeit die Gefährdungen des Glaubens? Bin ich bereit, den Glauben auch vor anderen zu bekennen, oder lasse ich mich besiegen von Menschenfurcht? Bemühe ich mich, Gott zum Mittelpunkt und Ziel meines Lebens zu machen und aus dem christlichen Glauben zu leben? Lebe ich nach den Taufgelübden? Wie steht es mit meinem Gottvertrauen und meiner Ergebung in Gottes Willen? Bin ich mutlos und verzagt in den Tagen der Prüfung und des Leides?

2. Gebot

Die Grundlage alles religiösen Lebens ist die Ehrfurcht vor Gott und allem Heiligen. Mißbrauche ich den Namen Gottes, der Heiligen, des heiligen Kreuzes und der heiligen Sakramente im Zorn? Meide ich unbegründetes Schwören? Halte ich den Eid heilig? Halte ich ein Gott gegebenes Versprechen? Bemühe ich mich um Sammlung und Hingabe an Gott im Gebet? Bete ich gern und regelmäßig, oder komme ich zu Gott nur, wenn ich etwas von ihm brauche? Vergesse ich nicht, Gott zu preisen und ihm zu danken?

3. Gebot

Nehme ich mir Zeit für Gott, bei dem ich einmal ewig sein will? Wie steht es mit meiner Sonntagsruhe? Heilige ich den Sonn- und Feiertag durch Arbeitsruhe und Mitfeier der heiligen Messe? Ist der Sonntag für mich der Tag des Herrn oder habe ich auch an diesem Tag keine Zeit für ihn? Ist mir die Mitfeier der heiligen Messe an Sonn- und Feiertagen ein Herzensbedürfnis und eine Selbstverständlichkeit, weil ich glaube, daß im heiligen Meßopfer Jesus Christus sein Erlösungsoffer gegenwärtig macht? Gestalte ich den Sonntag bewußt als den Tag der Familie, der Übung guter Werke und der guten Beziehung zu den Mitmenschen?

4. Gebot

Wie stehe ich zur gesellschaftlichen Ordnung und zur Anerkennung der Autorität in der Familie, in der Schule, im Betrieb, im Staat und in der Kirche? Mache ich als Kind und Jugendlicher meinen Eltern Freude durch Dankbarkeit, Liebe, Gehorsam und Vertrauen? Bemühe ich mich als Vater und Mutter um ein gutes, harmonisches Familienleben, gutes Beispiel, wahre Liebe und gute christliche Erziehung? Finde ich den rechten Mittelweg zwischen zu nachsichtiger und zu strenger Erziehung? Lasse ich die heranwachsenden Kinder ohne Orientierung über die sie bedrängenden Fragen der Reifezeit? Erfülle ich meine staatsbürgerlichen Pflichten? Trage ich durch die Leistung der Kirchenbeiträge bei zur Erfüllung der Aufgaben der Kirche? Habe ich bei kirchlichen oder sozialen Sammlungen, soweit es mir möglich ist, eine offene Hand?

5. Gebot

Halte ich das von Gott geschaffene Leben des Menschen heilig: sowohl das des Kindes im Mutterschoß als auch das der Alten, Kranken und Unheilbaren? Bemühe ich mich um das Hauptgebot der christlichen Nächstenliebe zu allen Menschen, auch den Gastarbeitern, den Hungernden in der Welt, den Menschen anderer Rassen und Religionen? Trage ich durch meine treue Pflichterfüllung und durch meine Zufriedenheit bei zur Wohlfahrt der Gesellschaft und zum Frieden in der Welt? Gebe ich den Mitmenschen ein gutes Beispiel, oder schade ich ihnen durch Verführung an Seele und Leib? Trage ich vernünftige Sorge für meine Gesundheit durch Mäßigkeit, rechte Ernährung und Bekleidung, durch Meiden von Suchtgiften und Gewährung einer notwendigen Erholung und ausreichenden Schlaf? Wie ist mein Verhalten im Straßenverkehr? Für Raucher: Rauche ich in Gegenwart anderer, und schädige ich so ihre Gesundheit? Verzeihe ich meinen Feinden von Herzen?

6. und 9. Gebot

Habe ich Achtung, Ehrfurcht und Verantwortungsbewußtsein vor der Anlage und Aufgabe der von Gott geschaffenen Geschlechtlichkeit? Sündige ich durch Mißbrauch der Geschlechtlichkeit am eigenen Leib durch Selbstbefriedigung, durch vorehelichen Verkehr,

durch Zügellosigkeit in der Ehe und durch Verfehlungen gegen die eheliche Treue? Lehne ich aus Opferscheu dauernd den Kindersegen durch Empfängnisverhütungsmittel ab? Zeige ich meine Ehrfurcht vor dem Geschlechtlichen in meinem Reden und Benehmen, in Kleidung und Ablehnung aller Mißachtung von Anstand und guten Sitten in Öffentlichkeit, im Film, Fernsehen, Radio, in der Lektüre und im Lied? Sündige ich gegen die Reinheit durch unkeusche Gedanken und Begierden?

7. und 10. Gebot

Achte ich fremdes Eigentum, oder versündige ich mich durch Diebstahl, Raub, Wucher, Betrug, Zerstörungswut, Behalten von Gefundenem oder Entliehenem, unpünktliche Bezahlung von Schulden oder zu geringe Entlohnung? Bin ich schuldig durch übertriebene Lohnforderungen, durch Preistreiberei oder schlechte Arbeitsleistung und mangelhafte Ausnützung der Arbeitszeit? Mache ich rechtzeitig ein Testament, um nach meinem Tod Streitigkeiten in der Verwandtschaft zu vermeiden?

8. Gebot

Bemühe ich mich um Wahrheitsliebe, Achtung vor der Ehre des Mitmenschen und Bewahrung eines mir anvertrauten Geheimnisses? Meide ich Lüge, Heuchelei, Verstellung, unbegründetes Reden über Fehler anderer, liebloses Kritisieren, unbarmherziges Urteilen, Ehrabschneidung und Verleumdung? Meide ich Geschwätzigkeit und Tratschereien? Halte ich mich an das Wort der Heiligen Schrift: „Bei vielem Reden entgeht man nicht der Sünde“ (Spr 10, 19)?

Hauptsünden

Darunter versteht man solche Sünden, die oft Ursache anderer Sünden werden, auch wenn sie nicht eine schwere Verfehlung sind. Wenn man sie nicht bekämpft, führen sie allmählich zu schweren Sünden, die zum Tode der Seele führen.

Hochmut: Herrschsucht, Eigenwille, Rechthaberei, Groll, Ungehorsam, Unzufriedenheit, Eitelkeit, Empfindlichkeit, Ruhmsucht, Unversöhnlichkeit.

Geiz: Habsucht, Hartherzigkeit, Unbarmherzigkeit.

Unkeuschheit: Ehrfurchtslosigkeit, Grausamkeit, Egoismus, Kinderfeindlichkeit, Opferscheu, Untreue, Begierden, Lebensüberdruß.

Neid: Mißgunst, Schadenfreude, Eifersucht, Feindschaft.

Unmäßigkeit: unordentliche Verlangen nach Speise und Trank, Süchtigkeit, Trunksucht, Drogensucht.

Zorn: Ungerechtigkeit, Gewalttat, Rachsucht.

Trägheit: Müßiggang oder Arbeitsscheu, Bequemlichkeit, Wehleidigkeit, Lauheit in geistlichen Dingen, Abfall von Christus.

10. Kirchengebote

Auch die Kirche hat das Recht, im Namen Gottes Gebote zu geben:

Du sollst die gebotenen Feiertage halten. Wir sind verpflichtet, die von der Kirche eingesetzten Festtage in gleicher Weise wie den Sonntag zu feiern.

Du sollst alle Sonn- und Feiertage die heilige Messe mit Andacht hören.

Du sollst die gebotenen Fasttage und die Abstinenztage halten. Fasttage sind: Aschermittwoch und Karfreitag. Abstinenztage sind: Aschermittwoch und alle Freitage des Jahres. An diesen Tagen müssen wir uns von Fleischspeisen enthalten. Ist es aus wichtigen Gründen nicht möglich, muß ein persönliches Opfer gebracht werden. Jeder katholische Christ ist ab dem siebenten Lebensjahr verpflichtet die Abstinenztage zu halten. Vom vollendeten 21. bis zum 59. Lebensjahr sind wir zum Fasten verpflichtet. Ausgenommen sind Kranke, Schwache, solche, die schwere Arbeit zu verrichten haben oder behindert würden, ihre Berufspflichten zu erfüllen. Das kirchlich gebotene Fasten besteht darin, daß man nur einmal am Tage eine volle Mahlzeit hält und sich am Morgen und Abend mit einer kleinen Stärkung begnügt.

Du sollst wenigstens einmal im Jahr deine Sünden beichten und zur österlichen Zeit würdig (im Stande der heiligmachenden Gnade) die hl. Kommunion empfangen.

Die Leistung eines entsprechenden Kirchenbeitrags verpflichtet im Gewissen. Es kann niemals einen gerechten Grund geben, aus der von Jesus Christus gegründeten Kirche auszutreten.

11. Unterlassungssünden

Es gibt nicht nur Sünden in Gedanken, Worten und Werken, sondern auch durch Unterlassung der Werke der leiblichen und geistigen Barmherzigkeit. „Wer die Güter der Welt besitzt und seinen Bruder Not leiden sieht und doch sein Herz vor ihm verschließt: wie kann in dem die Liebe Gottes wohnen?“ (1 Joh 3,17).

12. Sünde gegen den Heiligen Geist

Die schwerste Sünde ist die Sünde gegen den Heiligen Geist. Sie besteht darin, daß man dauernd der Gnade Gottes widersteht und bewußt und absichtlich in der Todsünde bleiben will.

Anhang II

Unvollkommenheiten

Es gibt Menschen, die das Verlangen haben nach regelmäßigem Empfang des Bußsakramentes, aber sie wissen nicht, was sie beichten sollen, obwohl sie noch nicht vollkommen sind. Damit sind nicht die gemeint, die schon seit zwanzig oder dreißig Jahren nicht mehr gebeichtet haben und dann noch meinen, sie seien ohne Sünden. Hier sind die gemeint, die fühlen, daß sie fehlerhafte Menschen sind, aber ihre Fehler nicht richtig erkennen oder wenigstens nicht richtig bezeichnen können. Es hat hingegen auch Heilige und heiligmäßige Menschen gegeben, die wöchentlich oder täglich gebeichtet haben, wie etwa Theresia von Lisieux oder P. Leopold Mandic (+ 1942 in Padua). Man darf von ihnen annehmen, daß auch die läßliche Sünde in ihrem späteren Leben überwunden war. So weit kann der Mensch mit Gottes Hilfe in diesem Leben kommen. Nicht möglich aber ist für den erbsündlichen Menschen in dieser Erdenzeit das dauernde Freibleiben von Unvollkommenheiten.

Mit diesem Begriff sind Schwächen gemeint, die sich aus der Natur des Menschen im Stande seiner Erdenpilgerschaft ergeben. Es wird auch hier bisweilen die Grenze zwischen läßlicher Sünde und Unvollkommenheit fließend und schwer erkennbar sein, so wie es der heilige Augustinus auch von der Grenze zwischen schwerer und läßlicher Schuld annimmt.

a) Unvollkommenheiten gegen Gott: unfreiwillige Glaubenszweifel, unfreiwillige Zerstreuungen im Gebet oder bei der Mitfeier der heiligen Messe, zögernde Hingabe an seinen heiligen Willen im Leid, zu große Furcht vor dem blutigen Martyrium oder der Todesstunde überhaupt, ungewolltes Unverständnis für seine Fügungen, Führungen, Zulassungen und seine oft rätselhafte Langmut.

b) Unvollkommenheiten gegen sich: erste, unfreiwillige Regungen der Ungeduld, Aufregung und Sinnlichkeit, Unzufriedenheit mit seinen eigenen Schwächen, Grenzen und Fehlern, mangelhafte Ablenkung von Stimmungen der Traurigkeit. Unnützes Reden von sich.

c) Unvollkommenheiten gegen die Mitmenschen: unfreiwillige Zu- und Abneigungen, unbefugtes Einmengen in fremde Angelegenheiten, unbeherrschte Neugierde, ungewollte Unfreundlichkeit, Ungeduld, unüberlegtes Reden, Mangel an Takt, Feinfühligkeit und Verständnis für andere, Mangel an Ordnungssinn, Bescheidenheit und Pünktlichkeit.

Anhang III

Reue

Das eigentliche Herzstück der Buße ist die Reue. Sie ist in ihrem Wesen die innere Abkehr von der Sünde, die man als Beleidigung Gottes erkennt und deshalb verabscheut. Ohne Reue gibt es unter keinen Umständen eine Verzeihung der Sünden. Man sollte es sich zum Grundsatz machen, nie eine Sünde zu beichten, die man nicht aufrichtig bereut, sonst verfällt man der Selbsttäuschung und meint, die Sünde sei durch das bloße Bekenntnis verziehen. Ein Hauptmotiv der Reue kann sein die Betrachtung des Undankes gegen die Liebe des Vaters, des Erlösers und des Heiligen Geistes. Die vollkommene Reue besteht in der Abkehr von der Sünde aus Liebe zu Gott, die unvollkommene hat als Motiv die Furcht vor der Strafe Gottes.

Man wird sicher eine gute Beichte ablegen, wenn man sich vorstellt, es könnte die letzte Beichte des Lebens sein.

Reuegebet

“O Gott, du hassest die Sünde, du strafest sie streng und ich habe so viel gesündigt. Du bist voll Liebe gegen mich, du bist für mich am Kreuze gestorben und ich habe dich so oft beleidigt. Es reut mich jetzt von Herzen, ich will nicht mehr sündigen, ich will auch die Gelegenheit zur Sünde meiden. Verzeih mir, barmherziger Vater!”

- - - - -

“Mein Gott, von ganzem Herzen bereue ich, daß ich Böses getan und Gutes unterlassen haben. Um des Leidens unseres Erlöser, Jesu Christi willen, erbarme Dich meiner, o Herr!”

Vorsatz

Wahre Reue muß sich bewähren im ernstlichen Vorsatz, der darin besteht, daß man den festen Willen hat, die Sünde und jede freiwillige Gelegenheit zur Sünde zu meiden und

bereit ist, begangenes Unrecht so weit als möglich wiedergutzumachen (Rückerstattung des fremden Eigentums, Wiederherstellung der verletzten Ehre, Versöhnung mit einem Gegner).

Es ist zu empfehlen, einen ganz bestimmten Vorsatz zu machen, der sich aus der momentanen Situation ergibt, z. B. „ich will mein Gebetsleben vertiefen; ich will meine Standespflichten treu erfüllen; ich will mit meinen Mitmenschen freundlicher sein.“ Ein Jäger, der auf **einen** Hasen schießt, wird ihn leichter zur Beute machen können, als wenn er zehn zugleich erlegen möchte.

Die Genugtuung

Die Genugtuung besteht darin, ein vom Priester auferlegtes Werk der Buße – Beten, Fasten, Almosengeben – pünktlich und im Geist der Sühne zu verrichten. Wenn man religiösen Leben vorwärtskommen will, wird es oft nützlich sein, sich selbst eine Buße aufzuerlegen, und zwar gerade dort, wo es am meisten notwendig und deinen Sünden entgegengesetzt ist: einem süchtigen Raucher wird es mehr nützen, sich im Rauchen einzuschränken, als drei Vaterunser zu beten. Oder z. B. ein Werk der Liebe für Verletzung der Liebe etwa im Kreise der Familie, ein freiwilliges Werk der Frömmigkeit für Vernachlässigung des Gebetes, ein freiwilliges Opfer für Sünden mangelhafter Selbstbeherrschung.

Sei nicht unbarmherzig gegen deine Mitmenschen, und habe Geduld mit ihren Fehlern, damit auch Gott mit dir barmherzig sei.

Sorge dafür, daß von deiner Hinwendung zu Gott im Empfang des Bußsakramentes auch deine Mitmenschen etwas merken: dein Gatte, deine Gattin, deine Eltern, deine Kinder und alle übrigen Hausbewohner oder Mitarbeiter in deinem Beruf.

Die Danksagung

Nach der heiligen Beichte beginnt die Hauptaufgabe und vergiß nicht, Gott für die empfangene Gnade der Verzeihung zu danken. Darum verbinde den Dank vor allem durch die Bekämpfung deiner Fehler und durch die Übung der Tugenden und guter Werke.

Gebet

„Verleihe mir, ich bitte Dich, ewiger Gott und barmherziger Vater, auf die Fürsprache der seligsten Jungfrau Maria, einen Geist, der Dich erkennt; ein Herz, das Dich liebt; eine Seele, die an Dich denkt; ein Tun, das Dich verherrlicht; Ohren, die Dich hören; Augen, die Dich sehen; eine Zunge, die Dich preist; einen Wandel, der Dir wohlgefällt; ein vollkommenes Lebensende; Deine beseligende Anschauung und als Lohn das ewige Leben. Amen.“