

Wie läuft eine Beichte ab?

Die Beichte beginnt – im Normalfall – mit dem gemeinsamen Kreuzzeichen. Wenn der Priester nichts sagt, dann beginne mit deinem Sündenbekenntnis.

Gib dem Priester einen Hinweis, wie lange es her ist, dass du das letzte Mal beichten warst.

Zähle dann ungeschminkt die Sünden auf, die dir bei der Vorbereitung bewusst geworden sind: wenn du ein Gebot nicht verstehst oder nicht verstehst, warum eine bestimmte Handlung eine Sünde ist, dann übergeh diesen Punkt nicht einfach, sondern nenne ihn und sag dem Priester, dass du nicht einsiehst, warum das eine Sünde ist. ▽

Vermeide bei der Beichte ausschweifende Erklärungen, Rechtfertigungen für deine Sünden oder Anschuldigungen an andere, denn es geht nur darum, die eigenen Sünden zuzugeben

Der Priester wird versuchen auf deine Fragen zu antworten, dir vielleicht einen Rat geben, wie man ein bestimmtes Gebot leichter erfüllen kann, und dir eine kleine Buße auferlegen.

Versuche, das, was der Priester dir sagt, anzunehmen. Eine demütige Haltung ist das

beste Zeichen dafür, dass man echte Bußgesinnung besitzt. Dann folgt die Lossprechung durch den Priester: es ist der Moment, in dem Gott dich in seine Arme nimmt.

Nach der Lossprechung ist die Beichte zu Ende. Danke Gott für die Vergebung und versuche die auferlegte Buße so schnell wie möglich zu verrichten. Denke noch kurz über das Gespräch mit dem Priester nach und fasse einen einfachen Vorsatz, was du in Zukunft besser machen möchtest.

Hab keine Angst, schöpfe aus dieser Quelle: Jesus erwartet dich. Er möchte dich vom Bösen befreien und dir den Frieden mit Gott schenken.

### **Legion Mariens**

Senatus von Österreich

Rochusgasse 9

1030 Wien

[www.Legion-Mariens.at](http://www.Legion-Mariens.at)

### **Legion Mariens**

Regia München

Schrenkstraße 5

80339 München

[www.Legion-Mariens.de](http://www.Legion-Mariens.de)



**Von Gottes Liebe umarmt**

Impuls zum Sakrament der Beichte

## Neue Freude durch eine gute Beichte

Die Beichte nimmt von uns die Last begangener Sünden und ermöglicht es uns, unseren Weg in einer wunderbaren Freundschaft mit Gott zu gehen.

*„Die Beichte hilft den Menschen, die sich für das schämen, was sie falsch gemacht haben, denn in ihr werden sie von Gottes Liebe umarmt, sodass sie wissen, dass ihnen vergeben ist und sie gestärkt hinausgehen können in den Kampf des Lebens, um die Sünde in Zukunft zu meiden.“ - Papst Franziskus*

Bitte Gott um seine Hilfe: dass du deine Sünden erkennen und bereuen kannst und die Kraft erhältst, dich zu bessern.

---

### 1. Du sollst an einen Gott glauben.

Habe ich den Glauben bewahrt oder (manchmal) aufgegeben? Habe ich Gott aus Bereichen meines Lebens ausgeschlossen? Bin ich Gott untreu geworden, indem ich mich dem Aberglauben, der Esoterik, Wahrsagern, Geistern oder fremden religiösen Praktiken zugewendet habe? Habe ich täglich gebetet?

### 2. Du sollst den Namen Gottes in Ehren halten.

Habe ich den Namen Gottes gedankenlos oder im Zorn ausgesprochen? Habe ich mich über den Glauben oder Heiliges lustig gemacht? Habe ich den Glauben vor anderen verleugnet? Habe ich die hl. Kommunion unwürdig empfangen?

### 3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.

Habe ich immer am Sonntag und an den anderen von der Kirche gebotenen Festtagen die hl. Messe mitgefeiert? Habe ich die hl. Messe gut mitgefeiert? Habe ich daran gedacht, dass der Sonntag der ‚Tag des Herrn‘ ist? Habe ich den Sonntag missbraucht und ohne Notwendigkeit gearbeitet?

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

Habe ich die gebotene Ehrfurcht vor meinen Eltern, oder urteile ich über sie? Steh ich ihnen bei, wo sie Hilfe benötigen? Bin ich versöhnt mit ihnen? (Für Kinder, die bei den Eltern wohnen: bin ich meinen Eltern gehorsam?)

**5. Du sollst nicht töten.** Habe ich jemanden getötet oder war ich am Tod eines anderen schuldig (durch Gewalt, bei einem Unfall, durch Abtreibung)? Habe ich andere misshandelt – physisch oder seelisch? Habe ich andere beschimpft? Habe ich über

andere gelästert und ihren Ruf geschädigt? Habe ich Gedanken des Hasses genährt? Habe ich mich selbst oder andere unnötigen Gefahren ausgesetzt?

### 6. Du sollst nicht die Ehe brechen.

**9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.** Halte ich mir die Heiligkeit des Ehebundes vor Augen? Habe ich mit einer anderen Person als dem eigenen Ehepartner Sex gehabt (gilt auch für unverheiratete Personen)? Habe ich mich selbst sexuell erregt und die Sünde der Selbstbefriedigung begangen? Lebe ich die Sexualität in meiner Ehe als Ausdruck wahrer Liebe? Habe ich künstlich verhütet? Schau ich anderen Frauen nach? Konsumiere ich Pornografie?

### 7. Du sollst nicht stehlen.

**10. Du sollst nicht begehren deines nächsten Hab und Gut.** Achte ich das Eigentum der Anderen? Habe ich bezahlt, was zu bezahlen war? Habe ich fremdes Eigentum beschädigt? Bin ich habgierig? Habe ich die Arbeit, für die ich entlohnt werde, sorgfältig verrichtet? Bin ich neidisch?

**8. Du sollst nicht lügen.** Bin ich mit allem, was ich sage, wahrhaftig?