

## Wie das Sakrament der Versöhnung empfangen – zur Praxis für Erwachsene

### (1) **Zeit finden zum Nachdenken:**

Mich selbst mit meinem Leben ernst nehmen. Mich *in Gottes Gegenwart* wissen und mit ihm mein Gewissen ansehen. *Betend* mein Leben bedenken.

Sinnvoll ist es, wenn ich mich zuerst an die „*Wohltaten Gottes*“ seit der letzten Beichte erinnere – Was ist gut gegangen? Wo erlebe ich mich (von Gott) beschenkt und bereichert? Wofür bin ich dankbar? \*)

Danach *meine Schuld ehrlich erkennen* und was ich wieder gut machen soll:

- Wo habe ich konkret Gutes unterlassen und Böses getan?
- Welche Schuld habe ich durch unrechte Haltungen, Worte und Taten auf mich geladen?
- Was kann ich tun, um meine Fehler wieder gut zu machen?
- Wen soll und kann ich um Verzeihung bitten?

Mich *in Gottes Gegenwart* wissen und mit ihm mein Gewissen ansehen. *Betend* mein Leben beleuchten.

### (2) **Eine Gelegenheit für die Beichte finden und sie wahrnehmen. Oder einen Priester um ein Gespräch und um den Empfang des Sakramentes bitten.**

Ein persönliches Gespräch kann hilfreich sein, um sich selbst besser zu erkennen und zu verstehen. (Es wird empfohlen, das Gespräch – häufig als „Beichtgespräch“ bezeichnet – vom eigentlichen „Empfang des Sakramentes“ zu trennen.)

Am Ende des klärenden Gesprächs kann zusammenfassend gesagt werden, was ich als *mein Versagen bekenne* und zu meiner „Schuld“ zähle und ich bereue.

### (3) **Ein Rahmen für das Bekenntnis und die Bitte um Vergebung** kann hilfreich sein.

Begrüßung: GELOBT SEI JESUS CHRISTUS – oder mit einem persönlichen Wort der Begrüßung beginnen.

Der Priester gibt den Segen: IM NAMEN DES VATERS UND DES SOHNES UND DES HL. GEISTES. AMEN

Weiter in eigenen Worten, etwa: „ICH MÖCHTE MEINE FEHLER / MEIN VERSAGEN / MEINE SCHULD BEKENNEN UND UM DAS SAKRAMENT DER VERSÖHNUNG BITTEN....“

Sinnvoll ist zu erwähnen, wann *zuletzt das Sakrament empfangen* wurde; dann auch ein wenig *die persönliche Lebenssituation* umschreiben.

Dann dankbar die eine und andere der „*Wohltaten Gottes*“ *nennen*, die erlebt wurde und durch die man sich beschenkt weiß.

*Das Bekenntnis der Fehler und Sünden* in eigenen Worten ausdrücken – wie es in der vorbereitenden Besinnung bedacht wurde.

### (4) Abschließend zum Bekenntnis ausdrücklich **von meiner Reue sprechen.**

Ein kurzes *Reuegebet* kann hilfreich sein: ICH BITTE GOTT UND DIE GEMEINSCHAFT DER GLAUBENDEN UM DIE VERGEBUNG MEINER FEHLER UND SÜNDEN.

Oder in eigenen Worten wie: GUTER VATER, DU HÖRST NIE AUF, MICH ZU LIEBEN. DU LIEBST MICH AUCH, WENN ICH BÖSES GETAN HABE. ES TUT MIR LEID. ICH BITTE UM DEINE BARMHERZIGKEIT. BITTE, VERZEIHE MIR. ICH WILL MICH BESSERN UND INNERLICH WACHSEN. AMEN.

(5) Der Priester wird **manche Ermutigung zusprechen**, vielleicht auch in einem kurzen Gespräch etwas zu klären helfen.

Als Ausdruck, dass der Wille zur Umkehr umgesetzt wird, nennt der Priester eine „*Buße*“.

(6) **Die Lossprechung hören**, erfahren und mit Vertrauen aufnehmen. Im Namen Gottes und der kirchlichen Gemeinschaft spricht der Priester die Vergebung der Sünden:

ICH SPRECHE SIE LOS VON IHREN SÜNDEN UND VON DER SCHULD + IM NAMEN DES VATERS UND DES SOHNES UND DES HL. GEISTES. – Während der Priester losspricht, das Kreuzzeichen mitmachen und dann antworten: AMEN

Priester: GOTT HAT IHNEN DIE SÜNDEN VERGEBEN. GEHEN SIE HIN IM FRIEDEN:

Die Antwort: DANK SEI GOTT!

(7) **Versöhnt und mit dem inneren Frieden gehen** und im Alltag den Frieden weiter umsetzen.

(8) Im Evangelium vom barmherzigen Vater und der Heimkehr des verlorenen Sohnes wird berichtet, wie der Vater für seinen Sohn **ein Festmahl bereiten** ließ. (vgl. Lk 15, 22 ff)

Sinnvoll und entsprechend ist, wenn nach dem Empfang des Sakramentes die Freude über die Vergebung „gefeiert“ wird, etwa indem man sich eine kleine Freude gönnt oder jemanden Anteil nehmen lässt.

\*) **Ignatius von Loyola** empfiehlt in seinen „Geistlichen Übungen“ die „Gewissensforschung“ bzw. das „Examen“, den täglichen Tagesrückblick. (vgl. EB n. 43)

„Der *erste* Punkt ist dabei: *Gott unserem Herrn für die empfangenen Gaben danken.*“

D.h. es beginnt die Gewissensforschung mit dem Danken, auch für die so selbstverständlichen Gaben danken und darin die liebevolle Zuwendung Gottes erkennen – „So sehr bin ich von Gott geliebt...“

„Der *zweite* Punkt: *Gnade erbitten*, um die Sünden zu erkennen und sie abzuweisen.“

Darin zeigt sich das Vertrauen, mit Gottes Hilfe zu mir ehrlich zu sein und das Böse zu erkennen und zu meiden – nicht allein aus eigener Kraft.

„Der *dritte* Punkt: Mir Rechenschaft geben über meine Gedanken, mein Reden und mein Tun an diesem Tag.“

„Der *vierte* Punkt: *Gott unseren Herrn um Verzeihung für die Fehler bitten* und mit seiner Gnade Besserung vornehmen.“