

# Beichten - wie kann es gehen?

Erfahrungen und Ratschläge einer „Anfängerin“: Beichte ist ein Gebet

Sei dir darüber im Klaren, dass du das Beichten erst lernen musst - es wird nicht gleich beim ersten Mal so verlaufen, wie du es dir vorstellst oder wünschst! Verlier nicht gleich den Mut! Sei gewiss, dass Gott Geduld mit dir hat und dich auf deinem Beichtweg begleitet! Hast du dich entschieden, es mit der Beichte zu versuchen, plane regelmäßige Termine ein! Nur dann wirst du das Beichten lernen, und es wird zu einer festen Sache in deinem Leben werden. Beichte und Beten haben nur dann wirklich Sinn, wenn du sie zu festen Bestandteilen deines Lebens machst. Sei dir darüber im Klaren, dass du für dein Vorhaben kaum bzw. wenig Verständnis bei deinen Mitmenschen -auch Mitchristen finden wirst! Es kann passieren, dass man dein Vorhaben belächelt und als nicht mehr zeitgemäß bezeichnet, aber mach dir nichts daraus!

Wähle einen geeigneten Ort, denn in dem Raum/in der Kirche sollst du dich wohlfühlen! Wähle einen geeigneten Priester, denn es ist nicht einerlei, wer bei deiner Beichte zugegen ist - besonders, wenn du keine Erfahrung mit der Beichte hast! Informiere den Priester über deinen Erfahrungsstand, bevor du mit deiner ersten Beichte beginnst! Er wird dir, falls nötig, Hilfestellungen geben.

Bereite dich auf die Beichte gut vor – tu dies am besten daheim, an vertrauter Stelle! Zünde eine Kerze an und nimm dir Zeit! Wähle eine Bibelstelle aus dem Neuen Testament aus und meditiere die Stelle! Wenn du möchtest, kannst du auch einen der Beichtspiegel aus dem Gotteslob heranziehen - aber eigentlich genügt die Bibelstelle.

Nimm Jesu Handeln als Maßstab und stelle dein Denken, Handeln und Tun zu ihm in Beziehung! Überlege, an welchen Stellen, in welchen Punkten du am meisten gefehlt hast und was du künftig besser machen möchtest.

Vergiss dabei nicht, dass es häufig das Nichttun war, das dich von Gott entfernt hat! Das, was dir am meisten Leid tut, worüber du dich vielleicht auch schämst, nimm mit in die Beichte! Das sprich aus vor Jesus und dem Priester! Zwei, drei Punkte genügen völlig - denn schließlich nimmst du dir vor, hier eine Änderung in deinem Leben zu versuchen. Sinn und Zweck der Beichte ist nicht ein möglichst vollständiges Sündenbekenntnis -es werden dir ohnehin nie alle Sünden auf Anhieb einfallen-, sondern dass du dasjenige aussprichst, was dich im Augenblick am meisten an dir stört - natürlich muss Jesus hier der Beurteilungsmaßstab sein.

Ich empfehle dir, die ersten Male mit Beichtgesprächen zu beginnen. Für die Beichte im Beichtstuhl solltest du bereits erste Erfahrungen haben - denn an den Ort musst du dich erst gewöhnen. Das fällt leichter, wenn du das Beichten schon ein wenig gelernt hast. Bringe deine Gedanken zu Papier und nimm deine Aufzeichnungen/Stichpunkte mit zum Beichtgespräch! Bereite auch ein Gebet für den Beginn deiner Beichte sowie ein Gebet mit der Bitte um Vergebung vor! Anregungen findest du im Gotteslob - aber du kannst die Gebete auch mit eigenen Worten formulieren. Es ist nicht schlimm, wenn du dich die ersten Male an deine Aufzeichnungen klammerst. Das gibt dir Sicherheit. Der Priester

wird dir weitere Hilfen geben. Versuche dich dann im Verlauf der Zeit von einem schriftlich vorbereiteten Konzept/oder Stichpunkten zu lösen und frei zu formulieren. Lerne die von dir formulierten Gebete auswendig, damit sie zu festen Bestandteilen deiner Beichten werden. Sei dir darüber im Klaren, dass Beichten nicht bedeutet, dem Priester gegenüber ein Bekenntnis abzulegen. Beichte ist ein Gebet, das du an Jesus richtest. Deshalb beginnst und beendest du die Beichte auch mit dem Kreuzzeichen. Der Priester ist bei diesem Bekenntnis als Zeuge zugegen, der dir im Auftrag Jesu die Vergebung deiner Schuld zuspricht.

Erst wenn du dich einigermaßen sicher fühlst, das regelmäßige Meditieren einer Bibelstelle und das Beichtgespräch zu einer für dich "guten Gewohnheit" geworden sind, die du nicht mehr missen möchtest, kannst du den Schritt in den Beichtstuhl wagen. Lass dir genug Zeit für diesen Schritt - du musst nichts überstürzen! Hast du den Schritt in den Beichtstuhl geschafft, wird dir klar werden, dass Vergebung erfahren auch etwas mit unserer Körperhaltung zu tun hat. Mit der Geste des Niederkniens bringst du Jesus gegenüber zum Ausdruck, dass du ein Mensch mit Fehlern und Schwächen bist, der seines Erbarmens bedarf. Du kniest dich nieder vor Gott, vor Jesus - und bittest ihn um Verzeihung für das, was in deinem Leben nicht so ganz in Ordnung ist.

Irgendwann wirst du nach der Beichte Erleichterung, gar Freude, empfinden. Du wirst in deinem Herzen etwas von Gottes Nähe zu dir spüren können. Lass dieses Glücksgefühl nicht achtlos an dir vorbeigehen! Überhaupt, nimm dir auch Zeit für Gott (nach der Beichte). Nimm dir Zeit, Gott für sein Handeln an dir zu danken. Dazu bedarf es nicht vieler Worte. Setz dich einfach in eine Kirchenbank und mach dir bewusst, dass er dir nun ganz nah ist! Du musst dich nach Verrichtung des dir vom Priester aufgegebenen Bußgebets nicht sofort wieder in den Alltag stürzen. Er ist da und du bist da - das genügt.

Hannelore Wenzel  
Frankfurt am Main