

Beichten – Wie geht das?

Aus einer Predigt von Bischof Joachim Wanke, Erfurt, 2002

„Meine persönliche Beichte versuche ich manchmal so zu gestalten, dass ich mich an den drei Begriffen festhalte: Halt - Haltungen - Verhalten.

Die tiefste Lebensdimension kommt in der Frage zum Ausdruck: Wo habe ich meinen Halt? Woran halte ich mich? Wer ist wirklich "mein Gott"? Der Sünder ist der haltlose Mensch. Er hält sich an alles Mögliche, nur nicht an den "Fels seines Heils". Er zeigt Gott den Rücken, nicht das Gesicht... usw.

Aus dieser Haltlosigkeit erwachsen Haltungen. Damit ist alles gemeint, was uns im Innersten prägt und bestimmt, unsere Vorurteile und Stimmungen, unsere Einstellungen und Neigungen. Es ist mit den Haltungen wie mit der Stimmung eines Instruments. Wenn die Saiten falsch gestimmt sind, dann kann selbst der beste Spieler nur falsche Klänge hervorbringen. Dauernde Selbstrechtfertigung etwa produziert nur Abwehr und "Stacheln". Bequemlichkeit erstickt alle Lebenstapferkeit. Die Angst, zu kurz zu kommen, lässt mich alles Mögliche und Unmögliche anstellen, meine Lebensgier zu befriedigen. Mutlosigkeit macht mich ängstlich, übervorsichtig, phantasielos. Schwächliches Selbstmitleid führt zu übertriebener Eigensorge und macht mich in den Augen normal belasteter Menschen lächerlich usw.

Aus diesen Haltungen erwächst dann konkretes Verhalten, die Einzeltat. Sie ist aber eben nicht isoliert zu sehen, sondern vielmehr wie die Spitze eines größeren, im Wasser verborgenen Eisbergs. Wir sollten bei der Beichte nicht nur diesen sichtbaren Teil unseres "Lebenseisbergs" in den Blick nehmen, sondern auch das, was in der Tiefe verborgen ist.

Das heißt für mich: Mir liegt bei meinem Beichtbekenntnis daran, nicht alles an Einzeltaten ängstlich hervorzukramen, sondern aus dem einem oder anderen konkreten Verhalten auf Haltungen zu kommen und daraus den Akt des Grundvertrauens zu setzen: Gott - sei du wieder neu mein Halt!"

Aus Carlo Maria Martini, Dein Stab hat mich geführt, Herder-Verlag, 1981

„Ich möchte nur sagen, wie ich selbst es mache und wie ich es empfehlen kann.“ Das Bußgespräch besteht in einem Gespräch mit einem Bruder, der für mich die Kirche repräsentiert, also gewöhnlich ein Priester sein wird. Es zielt auf die Versöhnung hin, hat also das Sakrament im Blick, aber die Form ist das Gespräch. Das Gespräch sollte drei Dinge umfassen:

die confessio laudis, die confessio vitae und die confessio fidei, also ein Lobpreisbekenntnis, ein Lebensbekenntnis und ein Glaubensbekenntnis. Diese drei Punkte füllen die ganze Spannweite der Bedeutungen des Wortes confessio aus, das schon der heilige Augustinus in diesem weiten Sinn und nicht nur im Sinne von „Beichte“ verwendet hat.

Was bedeutet die confessio laudis, das Lobpreisbekenntnis?

Wie der heilige Ignatius im Zusammenhang der Generalbeichte erklärt, bedeutet es, dass ich am Anfang des Gesprächs entweder in Form eines Dankgebetes oder auch einfach so sagen kann, was mir in der letzten Zeit vor Gott Freude gebracht hat, wofür ich Gott aufrichtig danken möchte, seit ich das letzte Mal ein solches Gespräch geführt habe. Je konkreter man ist, desto besser, denn das Gute ist konkret, nicht abstrakt. Je konkreter wir werden, desto mehr sind wir wir selber.

Auf diese confessio laudis folgt die confessio vitae.

Die confessio vitae, das Lebensbekenntnis ist das Gegenteil der confessio laudis. Man bekennt vor Gott und dem die Kirche vertretenden Bruder alles, was einem in dieser Zeit nicht gefallen hat, was man nicht hätte haben wollen. Wohlgemerkt, es handelt sich nicht darum, Sünden im formellen Sinn zu finden, sondern man sagt, was man seit dem letzten Gespräch oder in der letzten Zeit nicht hätte in sich haben wollen, was einem vor Gott Unbehagen verursacht hat, alles, von dem man bedauert, dass es vorgekommen ist.

Hierher gehören dann sowohl die formellen Sünden wie auch die Wurzeln der Sünden, die Neigungen zur Sünde: Ich hege eine starke Abneigung gegen eine bestimmte Person; ich möchte diese Abneigung nicht weiter in mir tragen, aber sie ist nun einmal da, und ich bemühe mich, sie zu überwinden, und doch, bei jeder Gelegenheit steigt sie in mir auf. Ich hätte dieser oder jener Person näher kommen wollen, stattdessen habe ich sie gemieden, es tut mir leid. Ich hätte mich mehr in der Gewalt haben müssen, bei meiner Esslust, meiner Trägheit. Ich bin mir bewusst, dass ich meine Sinnlichkeit nicht so beherrscht habe, wie ich es hätte tun sollen, das quält und beunruhigt mich. All das trage ich vor Gott hin, so wie es ist. Auch hier sind wir umso mehr wir selber vor Gott, je konkreter wir sind, und zwar nicht in einem negativen Sinn, indem wir uns voll Bitterkeit anklagen, sondern in Dankbarkeit, indem wir sagen: Siehe Herr, das bin ich, das ist das Material, mit dem du doch trotzdem etwas anfangen kannst. Ich wollte, es wäre anders aber Herr, ich bringe es vor dein Angesicht, denn ich weiß, dass du barmherzig bist. Soweit die confessio vitae.

Schließlich die confessio fidei, das heißt die Übung des heilspendenden Glaubens:

Herr, ich glaube, dass du größer bist als alle diese Dinge,
dass du besser bist als ich,
denn du bist barmherzig und geduldig.
Ich glaube, dass du mich annimmst,
dass du mich so nimmst,
wie ich bin.
Ich glaube, dass du mich liebst, wie ich bin.
Ich danke dir, Herr, dass du mir keine Vorwürfe machst,
sondern vielmehr dein Erbarmen anbietest.

Man übt also den Glauben an die Barmherzigkeit Gottes, indem man sie anruft. Man kann einwenden, dass auf diese Art die Beichte lange dauert. Das kann durchaus der Fall sein, aber man ist glücklich. Und warum sollte man schließlich weniger Zeit für die Beichte aufwenden als zum Zeitungslesen? Auch mein Bruder wird gerne mit mir soviel Zeit verbringen, wie ich will, weil er verstehen wird, dass die Sache für mich wichtig ist. Wenn er zum Priester geweiht worden ist, dann vor allem dazu, diesen Dienst der Versöhnung nicht nur mit Gott und der Kirche, sondern auch mit mir selber auszuüben.

Kardinal Carlo M. Martini

Beichtvorbereitung für Jugendliche

Ich stelle mich vor Gott und prüfe mein Leben.
Vielleicht fragst du dich: „Was soll ich denn beichten? Ich lebe doch wie alle anderen und führe ein ordentliches Leben.“

Am Beginn der Beichte steht nicht die Frage: Was tun, was denken die anderen? Vielmehr geht es darum, was Gott von dir will. Er fragt nach dir. Darum zunächst das Besinnen. Geh in dich und überlege bei dir: Wie sieht mein Leben vor Gott aus? Lebe ich so, dass ich vor ihm bestehen kann? Oder verhalte ich mich so, dass ich manches vor ihm verstecken müsste?

Die folgenden Gedanken und Fragen können dir vielleicht helfen, dich zu besinnen, über dein Leben nachzudenken und zu Gott umzukehren.

Meine Beziehung zu Gott

- Nicht, dass ich unandächtig bete oder manchmal nicht die richtigen Worte finde ist Sünde, aber
 - wenn mir Gott gleichgültig ist.
 - wenn mein Leben nichts mit Gott zu tun hat.
 - wenn ich aufgehört habe zu beten.
 - wenn ich manches vor ihm lieber verstecke.
- Nicht, dass ich an Gott zweifle ist Sünde, aber
 - wenn ich meinen Kinderglauben verloren habe, mich aber nicht um einen erwachsenen Glauben kümmere.
 - wenn ich abergläubisch bin.
- Nicht, dass mir manches an der Kirche nicht passt ist Sünde, aber
 - wenn ich schlecht über sie rede und nur das Negative sehe.
 - wenn ich meinen Glauben ohne jeden Bezug zur Kirche lebe.
 - wenn ich mir meinen Glauben so zusammen bastle, wie er mir bequem ist.

Meine Beziehung zu mir selbst

- Nicht, dass ich Fehler und Schwächen habe ist Sünde, aber
 - wenn ich mich mit meinen Fehlern zufrieden gebe oder sogar damit angebe.
 - wenn ich mich selbst schlecht mache und meine Grenzen und Schwächen nicht annehme.
 - wenn ich keine Kritik vertrage.
 - wenn ich auf meinen Körper nicht genug achte und ihn bewusst schädige.
 - wenn ich mir schade durch falsche Freunde, schlechte Filme (Sex und Gewalt) oder andere schlechte Einflüsse.
 - wenn ich mit meiner eigenen Sexualität oder der anderer Menschen nicht behutsam umgehe.

Meine Beziehung zu den Menschen und zur Schöpfung

- Nicht, dass es einen Streit gibt ist Sünde, aber
 - wenn ich immer Recht haben muss.
 - wenn ich nur meine Interessen sehe.
 - wenn ich nicht verzeihen kann.
- Nicht, dass ich meine Ziele und Interessen verfolge ist Sünde, aber
 - wenn ich anderen damit ihr Leben schwer mache.
 - wenn ich zu unfairen Mitteln greife (Diebstahl, Lüge, ...).
 - wenn ich Gewalt mag.
 - wenn ich nicht helfe, wo es nötig ist.
- Nicht, dass ich manche Menschen nicht leiden kann ist Sünde, aber
 - wenn ich über andere beleidigend rede oder mich über Schwächere lustig mache.
 - wenn ich Freundschaften missbrauche.
 - wenn ich mich freue, dass es anderen schlecht geht.
- Nicht, dass ich das Leben genieße ist Sünde, aber
 - wenn ich dabei verschwenderisch bin.
 - wenn ich schlecht mit Tieren, Pflanzen oder Lebensmitteln umgehe.