

# BEICHTSPIEGEL FÜR „BERGGÄNGER“



EINE HILFE BEI DER GEWISSENSERFORSCHUNG

&

ZUR VORBEREITUNG DER BEICHTE

## Einleitung

Wenn's im Unterland Nebel hat, aber auch an einem schönen Tag, zieht es nicht wenige Menschen in die Berge. Wer könnte das erstaunen. Schliesslich sind Berge wunderbare Aussichtspunkte; Orte, wo wir die Erhabenheit und Grösse der Schöpfung eher erfassen können als im Tal. Nicht umsonst sagen wir oft, dass Gott oben ist, obwohl er bekanntlich überall gegenwärtig ist.

Berge spielen auch in der Hl. Schrift eine besondere Rolle. **Moses** hat auf dem Berg Sinai die 10 Gebote empfangen. Der Prophet **Elia** wanderte zum Berg Horeb, wo er eine tiefe Gottesbegegnung hatte. **Jesus Christus**, der neue Moses, verkündete auf dem Berg der Seligpreisungen die neue Lehre von der Nächstenliebe, die bis zur Feindesliebe geht. Auf dem Berg Tabor wurde Jesus verklärt und als Messias von Gott Vater bestätigt. Schliesslich offenbarte er uns auf einem Berg die Liebe Gottes zu den Menschen, genauer auf Kalvaria oder Golgotha, wo er für uns am Kreuz starb.

So ist es verständlich, dass der Weg zu Gott oft als Aufstieg zu Gott bezeichnet wurde.

Auf einen Berg können wir zu Fuss gehen. Es ist möglich, Felsen hochzuklettern und Gletscher zu überqueren. Solche Bezwingungen stellen bestimmt immer wieder ein schönes Erlebnis dar, aber bequemer und schneller geht es mit einer *Seilbahn*.

Wenn es darum geht, auf den Berg Gottes zu gelangen, dann gibt es ebenfalls eine Seilbahn, die zusammengesetzt ist aus den verschiedenen Hilfen, die Gott den Menschen anbietet, zu ihm zu kommen.

Doch, wie sehen diese Hilfen aus?

Elias bekam zur Stärkung Brot. Zu Moses sprach Gott direkt aus der dunklen Wolke. Wir haben von Gott die *Sakramente*, den *Glauben*, die *Hoffnung* und die *Liebe*. Und immer wieder ist auch das *Gebet* eine wichtige Hilfe auf dem Weg zu Gott. All das bildet eine Seilbahn:

Das Gebet und die Sakramente bilden die Masten unserer Seilbahn. Das Tragseil ist der Glaube, das Zugseil die Liebe und die Kabine ist die Gemeinschaft der Gläubigen, die Kirche. Die Hoffnung, das ist der Name der Bergstation. Wir sind schon lange in die Kabine der Seilbahn Gottes eingestiegen. Heute wollen wir die Seilbahn einer **Revision** unterziehen:

Bevor es aber zur Revision geht, sei erinnert an die

## SECHS SCHRITTE

BEI DER

## BEICHTE

1. BESINNEN (Gewissen im Gebet erforschen ... und zwar das eigene!)
2. BEREUEN (aus Liebe zu Gott tun einem die Sünden leid)
3. BEKENNEN (dem Beichtvater die Sünden sagen)
4. BEFREIT WERDEN (Der Beichtvater schenkt dir durch die Lossprechung die Befreiung von deinen Sünden)
5. BUSSE TUN (Schaden wiedergutmachen)
6. SICH BESSERN (Wenigstens den Vorsatz fassen, am besten ganz konkret)

## **Das regelmässige Gebet und der Empfang der Sakramente:**

### **die Masten**

Bevor wir Zug- und Tragseil spannen, müssen wir die Masten stellen. Sie nützen nur etwas, wenn sie hoch genug sind und auch nicht zu weit auseinander gestellt werden.

- Bete ich regelmässig (wenigstens 1x täglich) und mit der nötigen Andacht?
- Ist mein Gebet ein vertrautes Gespräch mit Gott oder ein gedankenloses Geleier?
- Empfange ich mit der rechten Einstellung die hl. Eucharistie?

### **Der Glaube: das Tragseil.**

Ohne Glauben an den dreifaltigen Gott ist unser Leben als Christinnen und Christen völlig sinnlos.

- Bemühe ich mich immer wieder um einen festeren Glauben? Durch Gebet, Besuch des Gottesdienstes und durch aufbauende Gespräche, oder lasse ich Zweifel in mir aufkommen und versuche sie nie zu klären?
- Gefährde ich meinen Glauben durch abergläubische Praktiken, habe ich in vieles andere mehr Vertrauen als in Gott?
- Versuche ich mich den Glauben der Kirche besser zu verstehen oder lehne ich dieses oder jenes Glaubensgeheimnis ab und mache mich zum Richter über den Glauben. Habe ich abschätzig über den Glauben gesprochen, gespottet, insbesondere vor Kindern? Anstoss gegeben durch unmoralisches, unchristliches Verhalten?

## **Hoffnung: das Ziel vor Augen**

Das Gegenteil der Hoffnung ist die Verzweiflung.

- Habe ich mich um eine christliche Hoffnung auf das ewige Leben bei Gott bemüht.
- Habe ich auch aus dieser Hoffnung gelebt. Habe ich auch Zuversicht ausgestrahlt oder habe ich die Zuversicht bei anderen durch negatives Reden zerstört oder gefährdet?
- Klage ich oft? (Das Heilmittel gegen die Klage ist der Dank für die empfangenen Wohltaten)
- Setze ich meine Hoffnung allzusehr auf menschliche Mittel? Vernachlässige ich deswegen das Gebet?
- Ist das Ziel meiner Hoffnung tatsächlich das Sein mit Gott – oder wie wir sagen: der Himmel. Oder ist das Ziel meiner Hoffnung allzu sehr in den materiellen Dingen begründet, die Motte und Rost einmal zerstören werden?

## **Liebe, das Zugseil**

- Ohne Liebe zu Gott zieht es uns nicht hinauf. Diese Liebe zu Gott schliesst die Liebe zu den Mitmenschen nicht aus, sondern gehört klar dazu.
- Weiss ich mich von Gott geliebt und umgekehrt liebe ich Gott? Denke ich immer wieder an ihn? Bin ich auch bereit aus Liebe zu Gott, Verzicht zu üben, am Freitag und in den Busszeiten Advent und Fastenzeit?

Jesus sagt: Wer mich liebt, hält meine Gebote. So wollen wir nun die Gebote Gottes durchgehen, soweit sie noch nicht durchgesprochen wurden.

## 2. Gebot: **Du verunehrst den Namen Gottes nicht!**

- Habe ich Gottes Namen oder die Heiligen im Zorn ausgesprochen? Also geflucht?

## 3. Gebot: **Gedenke des Sabbats!**

- Ist mein Sonntag wirklich Tag des Herrn? Das heisst Tag der Besinnung, der Erholung und des Gebetes?
- Habe ich aus fadenscheinigen Gründen die Sonntags- oder die Vorabendmesse versäumt, und so Gott nicht recht geehrt? Habe ich ohne rechten Grund gearbeitet, vielleicht auch, weil ich die ganze Woche nicht recht an die Arbeit ging?

## 4. Gebot: **Du ehrst Vater und Mutter!**

- Pflege ich die Beziehung zu meinen Eltern, frage ich ihnen nach? Habe ich Verständnis für sie, auch wenn sie schon alt geworden sind?

Umgekehrt: habe ich Verständnis für die Kinder? Lasse ich ihnen den nötigen Freiraum, dass sie sich entwickeln können? Unterstütze ich sie durch mein Gebet?

## 5. Gebot: **Du tötest nicht!**

- Habe ich die Gesundheit oder gar mein Leben oder das Leben von anderen unnötig aufs Spiel gesetzt?
- Habe ich andere geärgert, ihnen den Tod gewünscht? Für meine Feinde nicht gebetet? Fange ich schnell Streit an? Habe ich Versöhnung nicht gesucht oder gar verweigert?

- Habe ich Menschen den Tod gebracht, abtreiben lassen oder zur Abtreibung geraten oder auch nur zugestimmt?

## 6. Gebot: **Du brichst nicht die Ehe!**

- Habe ich die Ehe gebrochen oder mit dem Gedanken gespielt? Habe ich meine Ehe durch mein Verhalten gefährdet? Den Partner zur Untreue geführt durch Lieblosigkeiten und mangelndes Verständnis? Meinen Partner blossgestellt? Habe ich für meinen Ehepartner nicht gebetet? Bin ich eifersüchtig?
- Lebe ich meine Geschlechtlichkeit so wie Gott es will? Oder bin ich unkeusch in Gedanken, Worten und Werken? Bin ich den Versuchungen in den Medien nicht ausgewichen und vergessen, dass nur die, die ein reines Herz haben, Gott schauen? Habe ich um ein reines Herz gebetet?
- Lebe ich eine aussereheliche Beziehung, ohne die Absicht, das vor Gott und der Kirche in Ordnung zu bringen?

## 7. Gebot: **Du stiehlest nicht!**

- Habe ich gestohlen oder beim Geschäften betrogen? Zu wenig Lohn gezahlt oder für den Lohn zu wenig oder schlecht gearbeitet? Steuern hinterzogen? Versicherungen betrogen?
- Bin ich auf andere neidisch und habe mich mit anderen verglichen? Habe ich nur auf mich geschaut und nicht mit den Bedürftigen dieser Welt geteilt? War ich allgemein geizig, bezüglich Geld, aber auch Zeit?

## 8. Gebot: **Du lügst nicht!**

- Habe ich andere hintergangen?
- Andere angeschwärzt? Die Fehler anderer ohne rechten Grund weitergesagt? Über Abwesende gelästert?
- Habe ich mir anvertraute Geheimnisse für mich behalten? Bin ich zu einem gegebenen Wort gestanden?
- Wollte ich besser sein, als ich tatsächlich bin? Bin ich leicht gekränkt?

Und jetzt ab in die Höhe!



---

Ganz zum Schluss ein Gedanke zu den kleinen Sünden vom chinesischen Weisen Konfuzius (551-479 v. Chr.):

**Die Menschen stolpern nicht über Berge,  
sondern über Maulwurfshügel.**