

# 7 Schritte



## zur Versöhnung

Eine Hinführung zu Beichte und  
Tauferneuerung durch die  
göttliche Barmherzigkeit



## Das Anliegen dieses Heftes

Heute lege ich Ihnen ein Heft in die Hände. Es soll uns allen helfen, in dieser Fastenzeit einen geistlichen Neustart zu versuchen, die göttliche Barmherzigkeit kennenzulernen, um zu Ostern eine echte Taferneuerung zu feiern.

In diesem Jahr empfehlen wir uns einem starken, neuen Fürsprecher – an Papst Johannes Paul II. (+ 2005), der am 1. Mai 2011 selig gesprochen wird.

Das vorliegende Heft soll eine Hilfe sein. Sie finden darin eine Einführung in das Thema Buße und Beichte. Vielerorts ist ja das Wissen um und die Hinführung auf die Beichte ein wenig verloren gegangen, vielleicht kann dieser Teil eine Wissensauffrischung sein und auch eine Motivation zur Neuentdeckung. Danach lade ich Sie ein, über sieben Tage in dieser Fastenzeit eine innere Vorbereitung auf die Beichte zu leben – bei sich zuhause oder auch in der Gemeinschaft Ihrer Pfarre, ganz wie es Ihnen möglich ist. Suchen Sie sich diese 7 Tage selber heraus, aber versuchen Sie, jeden Tag die Gebete und Betrachtungen zu machen. Da alles gemeinsam leichter ist, lade ich Sie ein, die „Abende der Barmherzigkeit“ zu besuchen, die an verschiedenen Orten in der Diözese begleitend angeboten werden (siehe Anhang 2). Am Ende dieser Tage sollte eine gute Beichte stehen; dazu finden Sie im Anhang 3 eine kleine Auswahl an Beichtkirchen in unserer Diözese. Selbstverständlich können Sie auch in Ihrer Pfarre das Sakrament der Versöhnung empfangen.

Der erste Schritt bedarf manchmal der Überwindung, aber diese lohnt sich hundertfach.

*+ Klaus Küng*

Bischof Klaus Küng



## Hinführung zur Beichte

Vielleicht ist die Fastenzeit 2011 der beste Moment zu einem geistlichen Neustart. Am Sonntag der göttlichen Barmherzigkeit, der heuer auf den 1. Mai fällt, wird Johannes Paul II. selig gesprochen. Die Fastenzeit führt uns hin zur Taferneuerung in der Osternacht. Es bewegen uns so manche Fragen: Was ist das – die Beichte? Braucht es diese überhaupt noch? Hat nicht ein Besuch beim Psychiater oder Psychotherapeuten eine bessere Wirkung?

Die Beichte ist etwas ganz Anderes. Sie ist ein Sakrament und vermittelt Vergebung. **Die Mühe lohnt sich!** Die Beichte, richtig gelebt, vorbereitet und verstanden, kann reinigen, heilen, stärken wie sonst nichts anderes. Sie kann Frieden schenken, Wunden lindern; wir lernen uns selber kennen und werden uns bewusster, dass wir immer unter Gottes liebenden Blick stehen. Das kann keine Psychotherapie der Welt liefern. Nicht der Priester schenkt uns all das, sondern Gott selber – wenn wir uns die Mühe machen, zu ihm hinzugehen. ER wartet auf uns in seiner Liebe!

Die einzelnen Schritte sind Gewissenerforschung, Reue und Vorsatz, Bekenntnis mit sakramentaler Lossprechung, Buße. Die Gewissenerforschung beinhaltet, dass wir uns selber im Lichte Gottes erkennen. Gemäß dem Wort Jesu: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken ... Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22,37-39) wollen wir in den nächsten sieben Tagen uns kennenlernen, in unserem Verhältnis zu GOTT, dem NÄCHSTEN und UNS SELBER. Dann wird die Beichte wirklich fruchtbar sein, befreiend und erlösend.

**Machen wir uns nichts vor** – selbst wenn uns das die Gesellschaft und die Konvention vortäuscht: keiner ist perfekt, auch wir nicht. Seien wir aufrichtig mit uns selber, oder lernen wir es zum ersten Mal – auch wenn es schmerzlich ist, die kleinen und großen Abgründe in uns zu entdecken, die wir routinemäßig verdecken und ignorieren. Gott kennt uns und liebt uns, er wartet nur, dass wir uns ganz IHM öffnen... damit er uns heilen kann.



## 7 Schritte zur Versöhnung

### 1. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Ein Augenblick aufrichtiger Bekehrung (...) „ist mehr wert als das ganze Universum“ und kann deshalb die Schuld eines ganzen Lebens tilgen, kann im Menschen, in jedem Menschen, das verwirklichen, was Jesus seinem Leidensgefährten verheißt: „Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein“. – Johannes Paul II, Katechesen Christus der Erlöser, S. 360

- **Mein Verhältnis zu Gott – Ehrfurcht vor Gott und meine Beziehung zu Gott:**

Wir sind Gottes Kinder. Unser Leben soll Gott widerspiegeln und auf ihn zugehen, sonst sind wir keine authentischen Christen. Oft müssen wir das erst lernen.

Fragen wir uns also:

- Glaube ich *wirklich* an den dreifaltigen Gott, der uns liebt? Beschäftige ich mich mit Gott, mit meinem Glauben?
- Versuche ich zu beten? Weiß ich überhaupt, wie das geht?
- Vertraue ich darauf, dass Gott mein Leben trägt und es lenkt und leitet? Will ich Jesus Christus als dem wahren Sohn Gottes und Erlöser mein ganzes Leben weihen?
- Bekenne ich meinen Glauben auch vor anderen?
- Sehe ich manchmal nur das Menschliche an der Kirche? Oder vertraue ich auf den Beistand des Heiligen Geistes in der Glaubensgemeinschaft der Kirche?
- Fluche ich?



- **Betrachtung in Stille:**

Wir wissen, dass Gott von Ewigkeit her in Liebe an uns gedacht hat. Aus reiner Liebe hat er uns erschaffen, er steht am Anfang und Ende unseres Lebens. Aber manchmal sehen wir ihn nicht. Es kommt uns vor, dass er abwesend, weit weg ist.

Dann ist es schwer zu beten. Vielleicht sind dann auch wir eine Zeitlang abwesend – auch von der Kirche. Und doch trägt jeder in sich die Ahnung, dass er uns hält und trägt. Dann kommen auch Gedanken, Wünsche wie: Wenn es doch mit dem Beten leichter ginge! Wenn doch mein Glaube lebendiger wäre – ein tiefer, schöner, froh machender Glaube!

Gott ist bereit, uns mit gläubiger Hoffnung zu erfüllen. Er kann uns heute, am 1. Tag, eine große, vertrauensvolle Liebe zu ihm schenken.

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du hast uns in deinem Sohn Jesus Christus gezeigt, wie sehr du uns liebst. Lass uns deine Liebe aus ganzem Herzen annehmen und weitergeben an unsere Mitmenschen. Stärke uns durch den Heiligen Geist. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesetz: „Jesus, den Du o Jungfrau vom Heiligen Geist empfangen hast“ oder das Vaterunser mit Gegrüßet seist Du Maria.



## 2. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Nehmen wir unsere Zuflucht durch Christus zu Gott, eingedenk des Worte Marias im *Magnifikat*, die das Erbarmen „von Geschlecht zu Geschlecht“ verkünden. Erflehen wir das göttliche Erbarmen für das „Geschlecht“ von heute! – Johannes Paul II, *Dives in misericordia*, Nr. 15

- **Mein Verhältnis zu Gott – Meine Beziehung zu Jesus Christus in den Sakramenten und zu „Gott über alles“:**

Gott hat uns in seiner Kirche und besonders in den Sakramenten einen Königsweg gezeigt, damit verknüpft sich eine liebevolle und zugleich ganz wichtige Einladung. Zum christlichen Leben gehört der gläubige Empfang der Sakramente.

Wir fragen uns also:

- Feiere ich sonntags die heilige Messe mit, oder versäume ich sie leichtfertig und aus eigener Schuld?
- Habe ich die Sakramente – vor allem die heilige Kommunion – unwürdig, d.h. im Stand der schweren Sünde, empfangen?
- Ist mir die regelmäßige, zumindest jährliche Beichte wichtig?
- Kann ich Opfer und Verzicht aus Liebe zu Gott annehmen? Ist er mir so wichtig, dass ich aus Liebe zu ihm anderen verzeihen will?

- **Betrachtung in Stille:**

Jesus begegnet uns in jedem Sakrament, ja er sucht geradezu diese Begegnung. Eucharistie und Buße können wir oft in unserem Leben empfangen. Spüren wir da den lebendigen Jesus? Überlegen wir: Kommt mir die Messe nicht manchmal auch schwerfällig,



langweilig, unverständlich vor? Vielleicht deshalb, weil ich Jesus nicht mehr sehe, weil ich den unendlichen Wert der Hostie nicht mehr erkenne.

Aber die Messe macht das Kreuz, die Selbsthingabe des Herrn, mit der er uns Frieden und Freiheit geschenkt hat, am Altar gegenwärtig. Deshalb kann er uns auch in der Beichte immer wieder die Sünden verzeihen: Es ist Jesus, der durch den Menschen, den Priester mir wieder die Erlösung zusagt.

Vielleicht fehlt es an der Sehnsucht? Zumindest wieder Sehnsucht nach Jesus haben – nach der Versöhnung, der Einheit mit ihm, der Liebe zu ihm!

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du schenkst uns in den heiligen Sakramenten deine Nähe und Hilfe. Seit unserer Taufe heißen wir Kinder Gottes und sind es auch wirklich. Der Heilige Geist macht uns zu Brüdern und Schwestern Jesu Christi. Lass uns aus der innigen Verbundenheit mit dir unser Leben gestalten. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



### 3. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Das christliche Leben findet sein Gesetz nicht in einem geschriebenen Gesetzbuch, sondern im personalen Wirken des Heiligen Geistes, der den Christen beseelt und führt, also im „Gesetz des Lebens in Christus Jesus“: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.“ - Johannes Paul II, Familiaris consortio, Nr. 63

- **Mein Verhältnis zu den Menschen – Nächstenliebe und der Nächste als Geschenk:**

Heute betrachte ich mein Verhältnis zum Nächsten. Ich frage:

- Liebe ich ihn? Was bedeutet das eigentlich konkret im Alltag, unseren Nächsten zu lieben?
- Bemühe ich mich um ein grundlegendes Wohlwollen gegenüber meinem Nächsten? Hasse ich gar jemanden?
- Will ich Frieden stiften?
- Kann ich andere mit ihren Fehlern annehmen oder zumindest ertragen? Gibt es Menschen, die ich verachte und verurteile?
- Habe ich jemanden Schaden zugefügt, das Leben anderer oder das eigene Leben gefährdet? Habe ich in einer Not- oder Gefahrensituation die gebotene Hilfestellung unterlassen?
- Habe ich ein ungeborenes Kind abgetrieben oder dabei mitgewirkt?
- Habe ich Menschen zynisch behandelt, verletzt, bedrängt?
- Versuche ich, als Vorbild für andere zu leben? Versuche ich andere aufzurichten, zu ermutigen, zu trösten, sie im Guten weiter zu führen?



- **Betrachtung in Stille:**

Manchmal fragen wir wie der Pharisäer: Wer ist mein Nächster? Jesus sagt: Der Geringste meiner Brüder und Schwestern ... Aber es sind nicht die „geringsten“, sondern die „normalen“, die Nächsten, die um uns sind. Kannst du dir vorstellen, dass Jesus in ihnen da ist? Siehst du Christus in ihnen?

„Aber die sind doch auch alle rücksichtslos, falsch, gemein, böse ... zu mir.“ Überlegen wir: Vielleicht möchte auch ich von den anderen nur etwas haben? Vielleicht sind meine Erwartungen überzogen?

Nur Jesus hilft uns, mehr Liebe zu haben und mehr Liebe zu schenken. Durch ihn und mit ihm können wir dem Nächsten äußerlich und innerlich mehr wie Jesus begegnen. Bringen wir ihnen seine Liebe!

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du nimmst uns an in unbegreiflicher Liebe. Dein Sohn Jesus Christus lehrt uns den Nächsten zu lieben nach dem Maß seiner Hingabe in Liebe am Kreuz. Schenke uns im Heiligen Geist die lebendige Gemeinschaft mit dir und untereinander. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen. Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



## 4. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Die Welt der Menschen kann nur dann „immer menschlicher“ werden, wenn wir in alle gegenseitigen Beziehungen (...) das Element des Verzeihens einbringen, welches für das Evangelium so wesentlich ist. Das Verzeihen bezeugt, dass in der Welt *eine Liebe gegenwärtig ist, die stärker ist als die Sünde*. – Johannes Paul II, *Dives in misericordia*, Nr. 14

- **Mein Verhältnis zu den Menschen – Dienst am Nächsten und an der Familie.**

Unser Berufsumfeld, der öffentliche Raum und zutiefst unsere Familie sind der vorrangige Ort, wo wir die Nächstenliebe leben und einüben. Hier einige Gedanken, die uns helfen sollen zu prüfen, ob wir das Gebot der Nächstenliebe auch wirklich leben:

- Wie lebe ich meinen Beruf: nur zu meiner Bereicherung oder auch zum Wohl der anderen?
- Wie gehe ich mit anderen im öffentlichen Raum um, im Verkehr?
- Betrüge ich andere oder die staatliche Gemeinschaft, z. B. bei Steuern?
- Und liebe ich meine Familie, nehme ich mir Zeit für sie? Erziehe ich die Kinder richtig, versuche ich auch, ihren Glauben zu fördern?
- Kann ich um Verzeihung bitten und tue ich es auch? Gewähre ich Vergebung?
- Bin ich zuhause launisch? Nehme ich auch schwierigere Familienmitglieder an?



- **Betrachtung in Stille:**

Vielleicht habe ich mich daran gewöhnt, andere schlecht, von oben herab, als Treppen einer Leiter zu benutzen? Vielleicht denke ich: Auch mich liebt keiner! Aber auch ich brauche Liebe! Johannes vom Kreuz sagt: Wo keine Liebe ist, bring Liebe hin und du wirst Liebe ernten.

Es ist nicht leicht, einen länger dauernden Konflikt zu beenden: Wer verzeiht zuerst? Kann ich das aushalten? Jesus hat immer - und als erstes die Sünden vergeben. In Jesus kann uns das auch gelingen: Verzeihung ist gratis gegeben, ist immer ein Geschenk. Es lohnt sich, das Herz zum Nachdenken zu öffnen, damit wir mehr lieben können.

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du nimmst uns an als deine Kinder und machst uns eins in der Liebe. Schenke denen, die uns am nächsten stehen, deine besondere Zuwendung. Stärke uns alle im liebenden Einsatz füreinander und nimm unsere Verstorbenen auf in deinen himmlischen Frieden. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, den du o Jungfrau zu Elisabeth getragen hast“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



## 5. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Der Mensch kann nicht ohne Liebe leben. Er bleibt für sich selbst ein unbegreifliches Wesen; sein Leben ist ohne Sinn, wenn ihm nicht die Liebe geoffenbart wird, wenn er nicht der Liebe begegnet, wenn er sie nicht erfährt und sich zu eigen macht, wenn er nicht lebendigen Anteil an ihr erhält. – Johannes Paul II, Redemptor hominis, Nr. 10

- **Mein Verhältnis zu mir selber – Mein Charakter und meine Geschlechtlichkeit.**

Durch die Erbsünde tragen wir einen Riss in uns, der oft den Blick auf uns selber verdunkelt. Doch nur, wenn wir offen auf uns blicken, kann Gott in unsere Seele hineinleuchten und unsere Beziehung zu uns selber heilen.

Daher fragen wir uns einfach ehrlich:

- Bin ich egoistisch, will ich immer im Mittelpunkt stehen? Liebe ich mich auf rechte Weise oder fröne ich dem Egoismus?
- Schade ich meiner Gesundheit und indirekt auch meiner Beziehung zu Gott durch übermäßiges Essen, Trinken, Rauchen oder gar Drogen?
- Wir leben in einer Welt, die allgegenwärtig von Sexualität in Wort, Bild, Film und Internet durchdrungen ist. Dabei gehört das Geschenk der Sexualität in eine stabile, respektvolle Beziehung von Mann und Frau, eben in eine Ehe. Wie gehe ich mit meiner Sexualität um? Liefere ich mich einfach meinen Trieben aus oder beherrsche ich sie?
- Konsumiere ich Pornographie? Habe ich die Ehe gebrochen; breche ich sie?



- Liebe und respektiere ich meinen Ehepartner, mit allen Stärken und Schwächen? Ist mir die geistliche Dimension meiner sexuellen Beziehung bewusst?
- Nehme ich gemeinsam mit meinem Ehepartner die Kinder an, die Gott uns schenken will? Bedienen wir uns sittlich unerlaubter Mittel der Empfängnisregelung (z.B. Pille, Kondom, Spirale)?

- **Betrachtung in Stille:**

Wir sind als Gottes Ebenbild erschaffen. Aber ein Blick rundum sagt uns schnell, dass die Welt davon mitunter weit entfernt ist – dass ich davon weit entfernt bin: Wie entstellt sein Bild in mir doch sein kann! Wir fallen immer wieder darauf herein, wenn wir uns selber suchen. Könnte es doch so sein: Zuerst Gott, dann die anderen, dann ich selbst!

Gott möchte mit mir etwas Großes anfangen: Ich soll zu dem werden, was er mit mir vorhat. Und er gibt mir die Kraft dazu, dem Bösen zu widerstehen und das Gute zu verwirklichen.

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du hast uns in Liebe das Leben geschenkt und rufst uns zu einem Leben der Gottes- und Nächstenliebe. Lass uns im Heiligen Geist unsere Lebensberufung erkennen und ihr in tatkräftiger Liebe entsprechen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, den du o Jungfrau zu Bethlehem geboren hast“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



## 6. Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Das Streben, die Wahrheit zu erkennen und letztlich ihn selbst zu erkennen, hat Gott dem Menschen ins Herz gesenkt, damit er dadurch, dass er ihn erkennt und liebt, auch zur vollen Wahrheit über sich selbst gelangen könne. - Johannes Paul II, Veritatis splendor, Einleitung

- **Mein Verhältnis zu mir selber – Meine Gesamtpersönlichkeit:**

Heute will ich mich mit meiner Persönlichkeit noch einmal in der Tiefe betrachten und kennenlernen und Gott hinhalten.

Ich frage mich:

- Höre ich auf mein recht gebildetes Gewissen?
- Bin ich wahrhaftig oder neige ich zum Lügen und zur Unwahrhaftigkeit? Habe ich jemandem durch falsches Zeugnis bewusst geschadet?
- Habe ich unnötige Ausgaben getätigt?
- Bemühe ich mich um sittliche Reife?
- Gebe ich meiner Neigung zu Zorn und zu Empfindlichkeit nach?
- Habe ich andere zum Bösen verführt?
- Achte ich fremdes Eigentum, auch in kleinen Dingen? Habe ich etwas weggenommen, das nicht mir gehört? Was konkret? Habe ich einen Schaden verursacht und ihn nicht wieder gutgemacht?
- War ich verantwortlich im Umgang mit fremden oder eigenen Gütern?
- Kann ich berechnete Kritik annehmen?
-



- Bemühe ich mich um ein Zusammenleben in Frieden? Setze ich mich ein für die anderen und für die Gemeinschaft?
- Frage ich mich ernsthaft, welche besondere Aufgabe mir Gott in meinem Leben zugedacht hat? Denke ich auch über das zukünftige und ewige Leben nach, oder ist es mir egal?

- **Betrachtung in Stille:**

Manchmal sind da Gedanken wie: Sind nicht alle Menschen falsch? Suchen nicht alle ihren Vorteil, auch zu meinem Nachteil? Wie kann ich in dieser Welt mit all den herrlichen Sachen leben, ohne habsüchtig zu sein? Und nicht mitschuldig sein an so viel Elend und Armut?

Jesus hatte „nichts“, er brauchte nichts. Er verachtet auch nichts, aber sein Herz hing nicht an den Gütern der Erde. Die Heiligen genauso: Sie entbehrten Geld, den guten Ruf, das Wohlwollen anderer, gute Beziehungen, körperliche Unversehrtheit, Selbstverwirklichung.

Was uns reich macht vor Gott, sind nicht die Dinge, die wir haben, sondern das gute und reine Herz. Nicht mehr haben wollen, sondern mehr „sein“ wollen, heiliger sein wollen in den Augen Gottes.

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du schenkst uns dein Licht und deine Gnade, sodass wir in unserem Gewissen das Gute erkennen und es mit deiner Hilfe auch tun. Lass uns das Böse meiden und lehre uns im Heiligen Geist den Weg der Wahrheit und Gerechtigkeit. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



## 7 . Tag

- **Eröffnungsgebet:**

Komm, o Heiliger Geist! Erleuchte uns und erfülle uns mit deiner Liebe und Gnade.

- **Impuls:**

Jeder Beichtstuhl ist ein privilegierter und gesegneter Ort, von dem her nach der Behebung der Spaltungen neu und makellos ein versöhnter Mensch, eine versöhnte Welt entstehen! – Johannes Paul II, Reconciliatio et poenitentia, Nr. 31

- **Ich will diese Woche noch einmal Revue passieren lassen:**

Ich habe mich, mein Verhältnis zu Gott, zu den Nächsten und mir selbst betrachtet. Ich habe vieles gesehen, das mir bisher vielleicht nicht klar war. Ich bin dankbar dafür, wie mir die göttliche Barmherzigkeit entgegenkommt.

So darf ich mutig in die Beichte gehen. Ich will die Dinge aufrichtig **bereuen**, indem ich Gott sage, dass mir das Böse von Herzen leid tut – aus Liebe zu ihm und nicht nur aus Furcht vor Strafe. Dabei möchte ich den guten **Vorsatz** ergreifen, meine Sünden möglichst nicht mehr zu begehen. Jetzt bin ich bereit für die Beichte (siehe Anhang 1).

Nachher verrichte ich die Buße und freue mich, von der göttlichen Barmherzigkeit umarmt zu werden. Erst mit der **regelmäßigen** Beichte beginne ich, mit Gott wirklich zusammenzuarbeiten und ihm mein Leben mehr und mehr zu übergeben.

Die Gottesmutter Maria wird mich und meine Angehörigen mit ihrer mütterlichen Liebe begleiten. Darauf vertraue ich von Herzen.

- **Betrachtung in Stille:**

Ich will nachdenken über die großen Taten der Liebe, die Gott in meinem Leben bis jetzt gewirkt hat: Mein Leben, meine Gesundheit, Bildung, Familie, Freunde, auch Talente, viele Chancen, die



Liebe und das Wohlwollen anderer, unverhoffte glückliche Momente ...

Ich kann mich entscheiden: Für ein Leben, in dem Gott vielleicht eine kleine Rolle spielt und Selbstverwirklichung, Geld und sexuelles Ausleben das Wichtigste sind. Es scheint begehrenswert und erfüllend zu sein, aber der Sinn ist fragwürdig, und das Ende ist offen und dunkel.

Oder von nun an für ein Leben, wo Gott, wo seine Liebe und die zum Nächsten, wo Selbstlosigkeit, Maß und die Freude am Guten in der Mitte sind? Dieses Leben scheint mühevoll und nicht lohnend zu sein, aber es ist tief sinnerfüllt und sein Ende ist herrlich.

- **Abschlussgebet:**

Gott, barmherziger Vater! Du nimmst jeden Menschen an, der seine Schuld erkennt und von Herzen bereut. Wir dürfen heimkehren in dein Vaterhaus und dort am Hochzeitsmahl des ewigen Lebens teilnehmen. Lass uns im Heiligen Geist auf dem Weg des Guten voranschreiten und nicht müde werden auf dem Weg zu dir. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Heilige Jungfrau und Gottesmutter Maria, Mutter der Barmherzigkeit, bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

- **Anregung:**

Wir beten das Rosenkranzgesätz: „Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat“ oder das Vaterunser mit Gegrüßt seist Du Maria.



## Anhang 1: Ablauf der Beichte

Die Beichte beginnt damit, dass der Beichtende (B) sich bekreuzigt und spricht:

*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*

Der Priester (P) antwortet etwa folgendermaßen:

*Gott, der unser Herz erleuchtet, schenke dir wahre Erkenntnis deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit.*

B: Amen.

Es folgt das **Bekenntnis** des Beichtenden. Es soll ehrlich und persönlich sein und alles Wichtige umfassen. Eine Hilfe dazu ist es, wenn der Beichtende von seiner Situation und seiner Schuld erzählt. Der Priester kann beim Bekenntnis helfen, wenn es nötig ist. Es ist üblich, das Bekenntnis mit einem kurzen **Reuegebet** abzuschließen (etwa: *Ich bereue, dass ich Böses getan und Gutes unterlassen habe. Erbarme dich meiner, o Herr. Oder: Mein Jesus, Barmherzigkeit!*).

Nun folgt der **Zuspruch des Priesters**. Am Ende dieses Beichtgespräches steht die **Übernahme eines Bußwerkes**, das häufig aus Gebeten besteht. Dann erteilt der Priester im Namen Jesu Christi die **Lossprechung (Absolution)** von den Sünden, wenn die Voraussetzungen dafür auf der Seite des Beichtenden vorliegen. Bei diesen Voraussetzungen handelt es sich um:

- Reue über die begangenen Sünden: Die Reue muss nicht unbedingt mit einem tiefen "Gefühl" der Zerknirschung einhergehen; sie bedeutet vor allem die willentliche Abwendung vom Bösen.
- Ehrliches Aussprechen der Schuld im Bekenntnis: Es kommt dabei nicht auf die Benennung von allem und jedem an, sondern auf die Darlegung des Kerns des Problems und die Aufrichtigkeit.
- Vorsatz, schuldhaftes Verhalten zu ändern und Schaden möglichst wieder gutzumachen: Hier geht es um eine ernste Absicht und ein wirkliches Bemühen, auch wenn die Frage des Gelingens der Besserung fraglich erscheint.



Die Worte der Lossprechung sind:

*P: Gott, der barmherzige Vater, hat durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes die Welt mit sich versöhnt und den Heiligen Geist gesandt zur Vergebung der Sünden. Durch den Dienst der Kirche schenke er dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich dich los von deinen Sünden. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.*

*B: Amen.*

Nach der **Entlassung** durch den Priester soll der Beichtende noch eine **Danksagung** für die erfahrene Vergebung halten, außerdem kann eine etwa auferlegte **Gebetsbuße** nun oder auch später verrichtet werden.

Der Ablauf der Feier des Bußsakramentes findet sich im Gotteslob, dem katholischen Gebet- und Gesangbuch, unter der Nr. 60. Das Gotteslob liegt für gewöhnlich in katholischen Kirchen und Kapellen am Eingang oder in den Bänken zur Benutzung vor Ort aus.



## Anhang 2: Abende der Barmherzigkeit

mit Impuls und/oder Katechese zur Barmherzigkeit Gottes, Anbetung und Möglichkeit der geistlichen Begleitung, Aussprache und Beichte. Zusätzliche Angebote sind extra angeführt.

Abstetten: Sonntag, 27. März, 14.00 Uhr

Droß: Samstag, 16. April, 19.00 Uhr

Geras – Stiftskirche: Donnerstag, 7. April, 18.00 Uhr; mit hl. Messe

Gmünd – St. Stephan: Mittwoch, 13. April, 17.30 Uhr; mit hl. Messe

Göttweig – Krypta Stiftskirche: Donnerstag, 31. März, 19.00 Uhr

Heiligeneich: Freitag, 1. April, 19.00 Uhr, anschließend hl. Messe

Hürm, Donnerstag, 14. April, 18.00 Uhr

Kottes: Freitag, 8. April, 19.00 Uhr; mit hl. Messe

Krenstetten: Freitag, 15. April, 19.00 Uhr

Langau: Freitag, 1. April, 18.30 Uhr; mit hl. Messe

Langschlag: Samstag, 2. April, 19.00 Uhr, mit hl. Messe

Lengenfeld: Sonntag, 1. Mai, 14.00 Uhr Barmherzigkeitssonntag;  
18.00 Uhr hl. Messe

Lilienfeld – Stift: Samstag, 19. März, 14.00 Uhr Einkehrnachmittag  
mit Beichtgelegenheit; 18.00 Uhr hl. Messe

Loosdorf: Mittwoch, 30. März, 19.00 Uhr

Maria Dreieichen: Freitag, 8. April, 19.00 Uhr

Maria Jeutendorf: jeder Sonntag in der Fastenzeit 14.00 Uhr Kreuzweg  
mit dem Thema „7 Schritte“ und Beichtmöglichkeit

Maria Laach: Mittwoch, 13. April, 19.30 Uhr; mit hl. Messe

Maria Langegg, Samstag, 2. April, 15.00 Uhr

Maria Taferl: Samstag, 2. April, 19.00 Uhr; 18.00 hl. Messe  
Samstag, 16. April, 19.00 Uhr; 18.00 hl. Messe

Markersdorf: Mittwoch, 13. April, 19.30 Uhr

Mautern: Donnerstag, 7. April, 19.30 Uhr

Mühldorf: Dienstag, 22. März, 17.30 Uhr; anschließend hl. Messe

Obergrünbach: Freitag, 15. April, 19.00 Uhr; mit hl. Messe

Oberstrahlbach: Freitag, 8. April, 19.30 Uhr; mit hl. Messe



Persenbeug: Samstag, 19. März, 19.30 Uhr; *mit Bischof Klaus Küng*,  
von Jugendlichen gestaltet; anschließend Agape  
Pöggstall: Donnerstag, 7. April, 19.30 Uhr  
Pottenbrunn: Dienstag, 12. April, 18.30 Uhr  
Rohrbach/Gölsen: Donnerstag, 7. April, 18.00 Uhr  
St. Georgen am Ybbsfelde: Donnerstag, 7. April, 19.00 Uhr  
St. Pölten – Dom: Samstag, 2. April, 17.00 Uhr  
St. Pölten – Franziskanerkirche: Donnerstag, 14. April, 16.00 – 20.30 Uhr  
St. Wolfgang: Freitag, 25. März, 19.00 Uhr; mit hl. Messe, Wallfahrtstag  
Thaya: Samstag, 2. April, 17.30 Uhr; mit Rosenkranz und hl. Messe  
Traunstein: Freitag, 1. April, 19.30 Uhr; mit Friedensgebet  
Waldenstein: Gründonnerstag, 21. April, 20.00 Uhr, mit hl. Messe  
Wösendorf: Mittwoch, 6. April, 19.00 Uhr; mit hl. Messe  
Sonntagberg: Freitag, 1. April, 19.00 Uhr  
Zwettl – Stadt: Montag, 18. April, 15.00 Uhr  
Zwettl – Spitalskirche Stift: Freitag, 1. April, 19.30 Uhr;  
mit Herz-Jesu-Messe, von Jugendlichen gestaltet

Angeführt sind alle Termine, die bis Redaktionsschluss bekannt gegeben wurden.

**Alle Termine immer aktuell auf [www.33schritte.at](http://www.33schritte.at)**



### **Anhang 3: Beichtkirchen in der Diözese (Auswahl)**

Blindenmarkt: jeden Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag und Samstag während der Anbetung von 18.00-19.00 Uhr

Böheimkirchen: jeden Sonntag 8.30–9.30 Uhr

Göttweig – Krypta Stiftskirche: jeden Donnerstag 19.30-20.30 Uhr

Kilb: jeden Freitag während des Rosenkranzes 17.30-18.00 Uhr (Winterzeit) oder 19.30-20.00 Uhr (Sommerzeit)

Krems – St. Veit: Gründonnerstag bis Karsamstag ganztägig

Maria Dreieichen: jeden Mittwoch 14.45-15.30 Uhr; in der Fastenzeit auch jeden Freitag von 19.00-19.30 Uhr

Maria Langegg: an Sonn- und Feiertagen um 7.30 und 10.15 Uhr

Maria Taferl: Beichtglocke 8.30-11.30 und 14.30-18.00 Uhr; Samstag und Sonntag ½ Stunde der Messe (18.00; 7.00, 8.30 und 10.00 Uhr)

Markersdorf: jeden Freitag 17.00-18.00 Uhr im Pfarrhof

Neulengbach: jeden Samstag 17.30-18.00 Uhr

Seitenstetten – Stiftskirche: an Sonn- und Feiertagen während der hl. Messen (8.30, 10.00 und 19.00 Uhr) ; Dienstag, Freitag, Samstag während der hl. Messen (8.00 Uhr)

St. Pölten – Dom: jeden Sonntag vor und nach der 9.15-Uhr-Messe; in der Fastenzeit jeden Freitag 17.30-18.00 Uhr; Gründonnerstag bis Karsamstag ganztägig

St. Pölten – Franziskanerkirche: Montag bis Samstag 9.30-12.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr, jeden Sonntag vor und während der hl. Messe (8.30, 10.00 und 19.00 Uhr)

St. Pölten – Prandtauerkirche: jeden Sonntag 8.45-9.30 Uhr

Waldenstein: jeden Sonntag 8.00-9.00 Uhr und nach der Vorabendmesse (17.00 Uhr Winterzeit, 19.00 Uhr Sommerzeit)

Zell/Ybbs: jeden Sonntag 8.00-10.00 Uhr

*In den meisten Pfarrkirchen wird eine halbe Stunde vor Messbeginn die hl. Beichte angeboten.*



### **Anhang 4: Das Kompendium des Katechismus der Katholischen Kirche über das Sakrament der Buße**

#### **302. Welche Elemente sind beim Sakrament der Versöhnung wesentlich?**

Wesentlich sind zwei Elemente: das Handeln des Menschen, der sich unter dem Walten des Heiligen Geistes bekehrt, und die Lossprechung durch den Priester, der im Namen Christi die Vergebung schenkt und die Art der Genugtuung bestimmt.

#### **303. Welches sind die Akte des Pönitenten?**

Die Akte des Pönitenten sind: eine sorgfältige Gewissenserforschung; die Reue, die vollkommen ist, wenn sie aus der Liebe zu Gott hervorgeht, und unvollkommen, wenn sie auf anderen Motiven beruht, und die den Vorsatz einschließt, nicht mehr zu sündigen; das Bekenntnis, das im Geständnis der Sünden vor dem Priester besteht; die Genugtuung oder Buße, die der Beichtvater dem Pönitenten auferlegt, um den Schaden wiedergutzumachen, den die Sünde verursacht hat.

#### **304. Welche Sünden muss man beichten?**

Man muss alle noch nicht gebeichteten schweren Sünden beichten, an die man sich nach einer sorgfältigen Gewissenserforschung erinnert. Die Beichte der schweren Sünden ist der einzige ordentliche Weg, um die Vergebung zu erlangen.

#### **305. Wann ist man verpflichtet, die schweren Sünden zu beichten?**

Jeder Gläubige ist nach Erreichen des Unterscheidungsalters verpflichtet, die schweren Sünden wenigstens einmal jährlich, und in jedem Fall vor dem Empfang der heiligen Kommunion, zu beichten.

#### **306. Warum können auch die lässlichen Sünden bei der sakramentalen Beichte bekannt werden?**

Das Bekenntnis der lässlichen Sünden wird von der Kirche nachdrücklich empfohlen, auch wenn es nicht im strengen Sinn notwendig ist. Es ist für uns eine Hilfe, unser Gewissen richtig zu bilden, gegen unsere bösen Neigungen anzukämpfen, uns von Christus heilen zu lassen und im geistlichen Leben zu wachsen.

#### **307. Wer ist der Spender des Bußsakramentes?**

Christus hat den Dienst der Versöhnung seinen Aposteln und deren Nachfolgern, den Bischöfen, sowie deren Mitarbeitern, den Priestern, anvertraut. Sie werden darum zu Werkzeugen der Barmherzigkeit und der Gerechtigkeit Gottes. Sie üben die Vollmacht der Sündenvergebung im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes aus.



## 7 Schritte

Mit über 9.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben die „33 Schritte“ im vergangenen Herbst einen großen geistlichen Aufbruch in der Diözese St. Pölten bewirkt. Nach der Taufenerneuerung an zahlreichen Weiheorten in der ganzen Diözese war der Wunsch nach einer Fortführung der geistlichen Erneuerung groß. So sind die „7 Schritte zur Versöhnung“ eine Fortführung der „33 Schritte“ und sollen zu einer Vertiefung der Taufenerneuerung führen.

In einer 7-tägigen Vorbereitung auf das Sakrament der Buße und eine gute Beichte in der Fastenzeit kann die Barmherzigkeit Gottes erfahren werden. Diese kleinen Exerzitien im Alltag geschehen im Blick auf den „Sonntag der Barmherzigkeit“ – den Sonntag nach Ostern – und die Seligsprechung von Papst Johannes Paul II., der dieses Fest eingeführt hat und der an dessen Vorabend am 2. April 2005 verstorben ist.

Zu Neujahr hat Bischof Klaus Küng auch zwei weitere Schritte zur Erneuerung und Vertiefung des geistlichen Lebens angekündigt: von Christi Himmelfahrt bis Pfingsten eine diözesanweite Novene für geistliche Berufe und im Oktober eine Hinführung zum Rosenkranzgebet.

---

### Impressum:

Herausgeber und Verleger: Bischöfliches Sekretariat der Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten

Redaktion: Referat für Kommunikation der Diözese St. Pölten, Klostersgasse 15, 3100 St. Pölten

Theologische Beratung: Prof. Dr. theol. habil. Josef Spindelböck, DDr. Fritz Brunthaler

Foto: rupperecht@kathbild.at

### Kontakt:

Diakon Markus M. Riccabona, Tel.: 0676/82 66 15 335, E-Mail: m.riccabona@kirche.at

Dr. Eduard Habsburg-Lothringen, Tel.: 0664/1175075, E-Mail: e.habsburg@kirche.at

Web: [www.33schritte.at](http://www.33schritte.at)

**Spenden** für den Behelf: Konto Nr. 920165, BLZ: 20256, Kennwort: 33 Schritte Diözese St. Pölten