

# Beichten, wie macht man das?

Praktische Hilfestellungen erleichtern den Weg zum Sakrament der Versöhnung.

15.02.2013

Als hilfreiche Anleitung für die Beichte dient ein kleines Heft mit dem Untertitel „Überlegungen und Hilfestellungen“, geschrieben von Dr. Christoph Ohly. Er ist Priester der Erzdiözese Köln und Privatdozent an der Katholisch-Theologischen Fakultät in München.

Die 16-Seiten-Broschüre bietet zunächst eine gewinnende Hinführung. Da heißt es beispielsweise: „Wer die Buße zu einem Charakteristikum seines Christseins macht, hat im Vertrauen auf den barmherzigen Gott die Kraft, sich von Irrwegen der Sünde zu trennen. Dazu lädt der Herr mich persönlich ein! Nur wenn ich dieser Einladung Folge leiste, kann der Erlöser mir seine Liebe schenken, die gerade auch die Vergebung und Heilung umfaßt! ... Jeder einzelne Mensch darf durch den Dienst des Priesters den Herrn persönlich erleben. Und umgekehrt: durch die individuelle Beichte bewahrt sich – wie Papst Johannes Paul II. sagt – der Erlöser sein Recht, jedem Menschen persönlich in vergebender Liebe begegnen zu können – nicht in der Masse, sondern als individuell geliebtes Geschöpf Gottes.“

Der Autor nennt die Dinge verbindlich und zugleich eindeutig beim Namen, etwa, was die katholische Kirche ihren Gläubigen abverlangt: „Da die Einzelbeichte eine besondere Begegnung mit dem Erlöser ermöglicht, legt die Kirche allen Gläubigen ans Herz, mindestens einmal im Jahr die Gnade dieses Sakramentes zu empfangen. Beim Vorliegen schwerer Sünden jedoch muß der Gläubige vor dem nächsten Kommunionempfang beichten, um sich von allem reinigen zu lassen, was dem ‚Einzug‘ Jesu Christi mit Leib und Blut in das Innerste des Menschen entgegensteht.“

Dann hilft Christoph Ohly bei der Vorbereitung und erläutert ganz praktisch, wie man das genau macht mit dem Beichten. Schließlich mindert es einfühlsam das zwiespältige Gefühl, das eigentlich jeden beim Gedanken an das

Beichtengehen beschleicht. Ein zentraler Abschnitt ist dabei ein sogenannter „*Gewissensspiegel*“ - auch er so verbindlich wie deutlich. Ohly: „Auch wenn er nicht alles und jedes nennen kann, vermag er doch zu einem tieferen Nachdenken anzuregen“.

Dieses Beichtheft kann das rechte Wort zur rechten Zeit für Verwandte und Freunde zu einem heiklen Thema für die Fastenzeit sein.

Ohly, Christoph, Die Beichte – das Sakrament der Versöhnung.  
Überlegungen und Hilfestellungen.  
Geistliche Gemeinschaft der Familie Mariens (Verlag), München 2005, 16 S., € 2,00, online-Bestellung: [EOS Klosterverlag, St. Ottilien](#)

**Gewissensspiegel Erster Bereich  
der Gewissenserforschung (1. bis 3.  
Gebot) „Mein Leben mit Gott“**

- Bin ich dankbar dafür, daß ich an Gott glauben und zur Kirche gehören darf?
- Bemühe ich mich um eine Vertiefung meines Glaubens?
- Lese ich in der Hl. Schrift, im Katechismus, in Büchern über den Glauben oder über Heilige?
- Bete ich täglich (Morgens, Abends, zum Essen)? Bete ich für andere?
- Vertraue ich in allen meinen Lebensbereichen auf Gott? Denke ich im Alltag an ihn?
- Wie rede ich über Gott? Spreche ich seinen Namen leichtfertig aus? Fluche ich?
- Schäme ich mich für mein Christsein?
- Lege ich Zeugnis für Christus und die christliche Lehre im Gespräch und in meiner Haltung ab?

- Bekämpfe ich meine Glaubenszweifel?
- Habe ich auf die Stimme Gottes in meinem Gewissen gehört oder sie unterdrückt?
- Bin ich bereit, auf Gottes Ruf zu hören und ihm mit einer Lebensentscheidung zu antworten (Ehe; geistliche Berufung)?

### **„Mein Leben mit der Kirche“**

- Gehe ich regelmäßig an Sonn- und Feiertagen in die Kirche? Auch sonst einmal?
- Glaube ich an die Gegenwart Jesu Christi in der hl. Eucharistie? Feiere ich die hl. Messe andächtig mit? Halte ich Danksagung nach der hl. Kommunion?
- Bemühe ich mich um die „Heiligung“ des Sonntags?

- Bin ich gegebenenfalls bereit, Aufgaben für die kirchliche Gemeinschaft (Pfarrei, kirchliche Einrichtung, o. ä.) zu übernehmen?
- Sehe ich die Kirche als Werk Gottes oder als bloße Institution?
- Liebe ich die Kirche?
- Ist meine Kritik an der Kirche aufbauend oder destruktiv?
- Sehe ich nur die negativen Seiten der Kirche?
- Wie rede ich über Mitchristen und geistliche Amtsträger in der Kirche?
- Bete ich für den Papst und die Bischöfe als Nachfolger der Apostel? Stehe ich zu ihnen?
- Habe ich mich innerlich von der Kirche getrennt?
- Habe ich einen Austritt aus der Kirche erwogen oder sogar erklärt?

- Habe ich andere Menschen zum Austritt ermutigt?

## **Zweiter Bereich der Gewissenserforschung (4. bis 10. Gebot) „Mein Leben mit den Mitmenschen“**

- Ist meine Haltung den Menschen gegenüber von Respekt bestimmt?
- Bin ich egoistisch und bestehe ich meistens auf meinem Recht?
- Bin ich bereit zu helfen, zu raten, zuzuhören, beizustehen, meine Zeit mit anderen zu teilen?
- Sehe ich die Not anderer Menschen? Bemühe ich mich um hilfreiche Unterstützung? Leite ich sie zu einem religiösen Leben an? Ermutige ich sie zu einem Leben mit den Sakramenten, besonders mit der hl. Eucharistie und mit der hl. Beichte?

- Wie halte ich es mit der Wahrheit? Bin ich aufrichtig und ehrlich? Lüge ich?
- Habe ich schlecht über andere geredet, Fehler weitererzählt?
- Habe ich gestohlen und das Eigentum anderer beschädigt? Habe ich den Schaden wieder gut gemacht?
- Habe ich andere wegen ihrer Stellung, ihres Besitzes, ihres Aussehens, ihrer Fähigkeiten o. a. beneidet?
- Bin ich empfindlich, nachtragend oder zornig gewesen?
- Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und versuche ich, meine Launen zu bekämpfen?
- Leiste ich gute Arbeit? Erfülle ich die mir aufgetragenen Pflichten? Sorge ich für ein gutes Arbeitsklima?

- Was bedeutet mir Freundschaft? Kann man sich auf mich in Wort und Handeln verlassen? Behalte ich Vertrauliches für mich?
- Bin ich bereit, mich für einen Menschen zu entscheiden und für ihn im Bund der Ehe Verantwortung zu übernehmen?

### **„Mein Leben in Ehe und Familie“**

- Wie verhalte ich mich gegenüber dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern und den anderen Familienmitgliedern?
- Nehme ich mir die nötige Zeit zum Gespräch mit dem Ehepartner? Versuche ich, den Ehepartner zu verstehen und anzunehmen oder nörgle ich nur?
- Trage ich zum Familienfrieden bei?

- Gebe ich in religiöser Hinsicht ein gutes Beispiel? Unterstütze ich das religiöse Leben in der Familie?
- Sehe ich in der Erziehung der Kinder eine gemeinsame Aufgabe? Erfülle ich sie gerne?
- Ist der Umgang mit meinem Ehepartner auch in der geschlechtlichen Begegnung von Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, großzügigem Sich-Einander-Schenken, auch von Verzicht geprägt?
- Habe ich die von Gott geschenkte eheliche Liebe und Fruchtbarkeit durch Verhütungsmittel oder ärztliche Eingriffe sterilisiert? – Bemühe ich mich um eine verantwortliche Elternschaft, indem ich die Gründe für den partnerschaftlichen Weg der periodischen Enthaltsamkeit vor Gottes Angesicht und im Gespräch mit dem Ehepartner kläre?

- Bin ich meinem Ehepartner in allem treu?

### **„Mein Leben mit mir selbst“**

- Kann ich mich so akzeptieren, wie Gott mich erschaffen hat? Oder muß ich mich ständig mit anderen vergleichen?
- Bin ich dankbar für die Gaben, die Gott mir geschenkt hat?
- Habe ich ein reifes Verhältnis zu meiner Geschlechtlichkeit gefunden?
- Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken und Wünsche?
- Lasse ich mich treiben und von der sexuellen Begierde beherrschen?
- Habe ich Anstand gewahrt bei Kleidung, Reden, Film- und Lokalwahl? Bei der Lektüre und im Internet?

- Habe ich mich selber befriedigt oder außerehelichen Geschlechtsverkehr gehabt?
- Schade ich meiner Gesundheit durch Alkohol, Nikotin, Drogen, zu wenig Schlaf; ungesunde Ernährung?
- Führe ich ein gesundes Leben? Trage ich zu einem gesunden Leben anderer bei?
- Kämpfe ich gegen schlechte Neigungen und Charakterschwächen bewußt an?
- Bemühe ich mich um Entfaltung meiner Talente und die der anderen?

- „Mein Leben in der Öffentlichkeit“**
- Übernehme ich Mitverantwortung?
  - Fördere ich Kollegen oder unterdrücke ich aus Neid andere Initiativen? Gönne ich anderen Erfolg und Anerkennung?

- Versuche ich, Konflikte offen und ehrlich auszutragen?
- Wie ist mein Verhalten im Straßenverkehr?
- Gehe ich mit der Schöpfung Gottes und ihren Ressourcen verantwortungsbewußt um?
- Gefährde ich das eigene und fremde Leben?
- Interessiere ich mich für Fragen des öffentlichen Lebens?
- Bleibe ich meinen Entscheidungen treu oder lasse ich mich vom Sog der Meinungen hin- und herreißen?
- Hinterziehe ich mit Absicht Steuern oder Versicherungsleistungen?

Von Ruthard v.Frankenberg

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/  
article/beichten-wie-macht-man-das/](https://opusdei.org/de-at/article/beichten-wie-macht-man-das/)  
(04.02.2026)