

Wie beichte ich richtig?

Viele Christen kennen die Freude und den Frieden der persönlichen sakramentalen Beichte nicht mehr. Ein bewährter Ratgeber schafft Abhilfe.

24.03.2009

Francisco Luna beantwortet die Frage in einer kleinen Schrift gleichen Namens, die mit 14 Auflagen der deutschen Ausgabe zu einem Bestseller des Bußsakramentes geworden ist. Vorbereitend für die

Fastenzeit geben wir daraus einen Abschnitt über die häufige Beichte wieder.

Kurzfassung mit aktualisierter Gewissenserforschung zum Download: [PDF](#), [EPUB](#)

Manche Menschen meinen, die Freundschaft mit Gott bestehe einzig und allein darin, ihn nicht zu beleidigen, und auf diesem rein negativen Verständnis des ersten der Gebote bauen sie ihr Frömmigkeitsleben auf. In ihrem Innern sieht es demzufolge ziemlich traurig aus; sie kennen die Freude nicht, die es bedeutet, Gott jeden Tag ein wenig mehr lieben zu können. Wie die Gewohnheitssünder schätzen auch sie die Beichte nicht gebührend; denn sie vergessen, daß dieses Sakrament nicht nur dazu eingesetzt wurde, um uns die Sünden zu vergeben, sondern daß es darüber hinaus ein großartiges Mittel zum

Fortschritt im inneren Leben darstellt; denn es vermittelt uns nicht nur die heiligmachende, sondern gleichzeitig auch die sogenannte sakramentale Gnade, die uns Kraft zum kämpfen gibt und Beharrlichkeit in unserem Bemühen um die Heiligkeit. Jeder Tag bringt so viele Schwierigkeiten mit sich, daß es vermessen wäre, sie überwinden und Christus ähnlich werden zu wollen, ohne die Hilfe Gottes anzunehmen, die er für uns in der häufigen Beichte bereit hält.

Es gibt eine bekannte Geschichte von einem Holzfäller und seinem Esel, die trotz ihres ehrwürdigen Alters nichts von ihrer Beispielkraft eingebüßt hat und ganz gut auch auf die Beichte angewendet werden kann. Ein Mann besaß einen Esel, mit dessen Hilfe er sich seinen Lebensunterhalt verdiente. Im Winter führte er ihn Tag für Tag in den Wald, sammelte und hackte

Brennholz, band es in Bündel und lud sie ihm auf. Im Sommer zog er gleichfalls in aller Frühe hinaus zu den Quellen am Fuß des Berges, füllte seine Wasserbehälter voll und brachte sie mit Hilfe des Esels ins Dorf, wo er seinen Mitbewohnern das kühle Nass verkaufte. Eines Tages kam er auf den Gedanken, er könne mehr Geld verdienen, wenn sein Esel ein bißchen weniger fräße. Ein selbstsüchtiger Gedanke zweifellos, aber seine Geldgier setzte sich durch. Er beschloß, das Lasttier einmal in der Woche fasten zu lassen. Wie gesagt, so getan. Am Mittwoch, bei der Heimkehr in den Stall, fehlte die tägliche Nahrung in der Krippe. Die Woche ging vorüber, und da sich nichts besonderes ereignet hatte, beschloß unser Mann, einen zweiten wöchentlichen Fasttag einzuführen. So verging auch die zweite Woche, ohne daß das Eselchen in seinem Arbeitseifer nachgelassen hätte. In der fünften Woche hatten sich die

nahrungslosen Tage auf fünf erhöht, und als die sechste Woche anbrach, verendete das arme Tier. Worauf das Bäuerlein in seiner Weisheit und nicht ohne eine gewisse Verbitterung bemerkte: „Wie schade, gerade jetzt, wo er dabei war, sich daran zu gewöhnen!“

Allzu oft widerfährt uns etwas Ähnliches. Einmal haben wir keine Lust, ein andermal fehlt die Gelegenheit, ein drittes Mal lassen wir es für später. Und das Ergebnis ist nicht selten, daß wir die Gnade Gottes verlieren oder zumindest lau werden. Warum? Weil es uns an der nötigen Wertschätzung und Liebe zum Sakrament der Buße fehlt, weil wir keine Tiefe und echte Überzeugung von seiner Notwendigkeit haben; und so versäumen wir es, uns mit der nötigen Häufigkeit dieser Gnadenhilfe zu bedienen.

Sicherlich läßt sich keine feststehende Norm für die Regelmäßigkeit der Beichte aufstellen. Für einige wird es ausreichend sein, alle vierzehn Tage zu beichten, andere hingegen werden es besser wöchentlich tun. Da dies in jedem Fall von vielfältigen Umständen abhängt, wird es jedenfalls nützlich sein, beim Beichtvater um Rat zu fragen; er wird uns nahelegen können, was in unserer Lage das Beste ist. Ein Gebot der Kirche verpflichtet uns, wenigstens einmal im Jahr unsere Sünden zu beichten bzw. früher, wie wir aus dem Katechismus gelernt haben, wenn Todesgefahr besteht oder wir die heilige Kommunion empfangen wollen. Manchmal wird dieses Gebot jedoch nicht richtig verstanden. Wie wir alle wissen, bezieht es sich nur auf die schweren Sünden. Das heißt, daß jemand, der keine schwere Sünde begangen hat, vor dem Empfang der heiligen

Kommunion nicht zu beichten verpflichtet ist, auch nicht in Todesgefahr, ja nicht einmal dieses eine Mal im Jahr. Aber hier muß natürlich unterschieden werden zwischen dem, was geboten, und dem, was höchst angebracht ist, wenn wir möchten, daß unsere Liebe zu Gott wächst. Niemand verpflichtet uns, unserer Mutter einen Kuß zu geben oder einem Menschen, den wir gern haben, einen Brief zu schreiben, täglich zu essen oder uns ordentlich zu kleiden, wenn wir auf die Straße gehen; und doch wird ein vernünftiger und normaler Mensch dies tun.

Das geistliche Leben besteht nicht in einer Reihe von Pflichten, die erfüllt werden, sondern in der Liebe, die sich in Werken niederschlägt. „Gott wird unser nicht überdrüssig wegen unserer Treulosigkeiten. Unser himmlischer Vater verzeiht jede Beleidigung, wenn nur der Sohn

umkehrt und sich Ihm wieder zuwendet, wenn er bereut und um Verzeihung bittet. Unser Herr ist so sehr Vater, daß Er sogar unserem Verlangen nach Vergebung zuvorkommt und uns mit ausgebreiteten Armen entgegengeht, um uns seine Gnade zu schenken“ (hl. Josefmaría Escrivá).

Die Angst vor der Routine verführt manche dazu, den Abstand zwischen den einzelnen Beichten über Gebühr auszudehnen, nur um der Gefahr vorzubeugen, aus bloßer Gewohnheit und daher unandächtig zu beichten. Diese Angst vor der Routine ist zweifellos etwas Gutes, nicht aber die Verringerung des Sakramentenempfangs, denn zwischen der häufigen und andächtigen Beichte und der Routine besteht ein himmelweiter Unterschied. Es bedeutet keineswegs Routine, zwei-, drei- oder viermal im Monat zum Sakrament der Buße zu

gehen; Routine wäre es nur, das Sakrament ohne die erforderlichen Bedingungen zu empfangen: jemand kann aus Routine beichten, obwohl er es nur einmal im Jahr tut.

Es ist ratsam, häufig zu beichten, und wenn wir vorwärts kommen wollen in unserem inneren Leben, wachsen wollen in der Liebe zu Gott, so ist die häufige Beichte unentbehrlich. Eine wichtige Hilfe bedeutet dabei zweifellos, einen ständigen Beichtvater zu finden, der uns versteht und der uns die Dinge ohne Umschweife klar sagt, der uns schließlich gut kennt und so imstande ist, uns in unseren Schwierigkeiten wirklich zu helfen. Wenn wir in der Beichte aufrichtig sind, wird er uns in unserem Umgang mit Gott leiten und uns vor dem verhängnisvollen Irrtum bewahren können, das Schlechte in uns für Gutes zu halten. Er wird uns erkennen helfen, daß vieles, was wir

Arbeit nennen, in Wirklichkeit Faulenzerei ist, vieles Sinnlichkeit, was wir als Liebe bezeichnen, Egoismus, was wir für Nächstenliebe halten, Neid, was wir Gerechtigkeit nennen.

Manchmal ist es notwendig, Personen, die häufig zur Beichte gehen, daran zu erinnern, daß es nicht eigentlich darum geht, sich mit minuziöser Genauigkeit der kleinsten Fehler anzuklagen, sondern die Wurzel unserer Verfehlungen aufzudecken. Die schweren Sünden müssen natürlich bekannt werden, das steht außer Zweifel. Aber manche sind sich nicht genug bewußt, daß die Beichte nicht deshalb besser ist, weil wir auch die letzten und unnötigen Details anführen, sondern weil unser Reueschmerz tiefer und unsere Vorsätze entschlossener sind.

Eine Beichte, die gut vorbereitet worden ist, dauert nicht lange. Das gilt auch für jene, die eine geistliche Führung erhalten. Deshalb wird es immer angebracht sein, sofort das Wesentliche anzupeilen: zuerst die Sünden, schwere wie läßliche, zu beichten, aufrichtig und klar; erst wenn dies geschehen ist, können wir unsere Fragen vorbringen bzw. um den für unser geistliches Leben oder unser sittliches Verhalten notwendigen Rat bitten. Würden wir nicht so vorgehen, wäre unsere Beichte verworren und wir würden nicht nur dem Beichtvater die Zeit stehlen, sondern auch allen jenen, die nach uns darauf warten, dieses Sakrament zu empfangen. Es wäre ein Zeichen mangelnder Nächstenliebe, wenn diejenigen, die nach uns den Beichtstuhl betreten, wegen unserer mangelnden Vorbereitung als erstes bekennen müßten, sie wären unseretwegen ungeduldig geworden. Das bedeutet

natürlich nicht, daß wir in Hast und Übereilung beichten sollten; jedem steht die Zeit zur Verfügung, die er für eine gute Beichte braucht; aber nicht ohne sich gebührend vorbereitet zu haben auf diese Umarmung Christi in seiner Kirche, die das Bußsakrament ist.

Francisco Luna (vergriffen!): Wie beichte ich richtig? – Köln (Adamas Verlag) 2005 – ISBN 3 920007 25 5 – 52 Seiten, 2,50 €

Weitere Beiträge zur Beichte finden Sie hier:

- Video mit dem Gründer des Opus Dei
 - Ein weiterer Gewissensspiegel
-

[article/wie-beichte-ich-richtig/](#)

(30.01.2026)