

## Erster Schritt

### Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat

Es geht um deinen Dank,  
der Vertrauen bewirkt.

1. Bete als Einstieg in die Vorbereitung den Psalm 103 (im Gotteslob Nr. 742,3). Bete ihn langsam und ruhig, dass dein Herz mitschwingen kann. Verweile bei den Sätzen, die dich beim Beten ansprechen.
2. Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe oben darauf:  
*„Lobe, meine Seele, den Herrn, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“* (Psalm 103,2)
3. Bitte Gott, dass er dir jetzt alles zeigt, wo er dich seit der letzten Beichte (oder im letzten halben Jahr) zum Guten hin verwandelt hat.
4. Schreibe solche Erfahrungen möglichst konkret auf das Blatt Papier.
5. Lies zwischendurch immer wieder den Psalm 103, besonders die Stellen, die dich angesprochen haben.
6. Danke Gott für jeden einzelnen Punkt, wo er dein Leben zum Guten hin verwandelt hat.  
Danke Gott auch für die Menschen, die dir dabei Hilfestellung geleistet haben.
7. Durch diesen Dank wird dein Vertrauen gestärkt.  
Du wirst leichter glauben können, dass Gott auch die Stellen in deinem Leben verwandeln wird, die jetzt noch dunkel sind.

## Zweiter Schritt

### Er vergibt dir all deine Schuld

Es geht um die Sünde in deinem Leben.

1. Denke bei diesem zweiten Schritt nicht über deine Sünden nach, sondern denke nur darüber nach, wie sehr Gott dich liebt. Lass die Liebe Gottes ganz tief in dein Herz strömen.  
Ob eine Fensterscheibe Dreckspritzer hat, erkennt man am besten, wenn die Sonne hell auf das Fenster scheint. In einem Lied heißt es: „Gottes Liebe ist wie die Sonne ...“
2. Schreibe oben auf ein 2. Blatt Papier: (Ps 139,23-24)  
*„Erforsche mich, Gott, und durchschaue mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken. Schau, ob ich auf einem Weg gehe, der dich kränkt, und führe mich auf den ewigen Weg.“*  
Es geht um dein **Herz**, deine **Gedanken** und um deinen **Weg**, deinen Lebenswandel.
3. Lies in den nächsten 20 Minuten immer wieder die Geschichte vom „Verlorenen Sohn“ (Lk 15,11-32). Achte besonders auf den Vater, wie er sich den beiden Söhnen gegenüber verhält.  
**Genauso liebt Gott dich!**
4. Bete zwischendurch immer wieder: „Erforsche mich Gott ...“, und bitte Gott so, dass er dich prüft.
5. Schreibe alle Sünden, die Gott dir dann zeigt, ganz konkret auf das Blatt Papier (auch alle „Kleinigkeiten“).
6. Am Ende der 20 Minuten schreibe darunter das Versprechen Gottes:  
*„Wenn wir unsere Sünden bekennen, dann ist Gott treu und gerecht. Er vergibt uns die Schuld und macht uns rein von allem Unrecht.“* (1 Joh 1,9)
7. Wenn du dein Leben so im Licht Gottes siehst, wirst du vielleicht beschämt und „geknickt“ sein. Das ist gut so, denn *„Gott wird ein geknicktes Herz voll Reue nicht verschmähen.“*  
(Psalm 51,19; Jes 57,15)

**Gott liebt dich trotzdem!**

## Dritter Schritt

### Alle Gebrechen will er dir heilen

Es geht um die Verletzungen deiner Seele

1. Es gibt Verletzungen der eigenen Seele, die andere Menschen dir zugefügt haben oder auch du selbst.  
Solche Wunden der Seele können zurückreichen bis in die frühe Kindheit.  
Aber bis heute fangen sie an zu bluten, wenn jemand an diesen Wunden Punkt rührt.  
Oft sind solche Verletzungen der Seele die Ursache für Fehlhaltungen, gegen die du immer wieder vergeblich ankämpfst.
2. Gott will nicht nur deine Sünde vergeben, er will auch alle deine Gebrechen heilen, gerade auch solche Verletzungen der Seele.
3. Wenn du ein Altes Testament zur Hand hast, dann lies dazu 1 Sam 1,1-20:  
Gott hatte zugelassen, dass Hanna keine Kinder bekam. Immer wieder wird sie gekränkt und gedemütigt von Peninna, gerade in den heiligsten Augenblicken, wo die Familie im Tempel das Opfer darbringt.  
In Vers 10 heißt es, wörtlich übersetzt:  
*„Verbittert war ihre Seele ...“*  
Hanna schüttet dem Herrn ihr Herz aus, und Gott heilt. In Vers 18 heißt es:  
*„Dann ging die Frau ihres Weges, sie aß, und ihr Gesicht war nicht mehr das gleiche.“*
4. Bitte Gott im Gebet, dass er dir solche Verletzungen deiner Seele zeigt.  
Schreibe auch diese Erfahrungen, die er dir bewusst macht, auf ein Blatt Papier.
5. Lies dabei noch einmal den Psalm 103 und verweile bei den Versen, die dir jetzt helfen, den Blick auf den liebenden und heilenden Gott zu richten.

## Da habe ich dir meine Sünde bekannt ...

### Es geht um dein Bekenntnis.

1. Die Psychologen sagen:  
Was nicht ausgesprochen wird, wird nicht geheilt.  
Der Psalm 32 drückt diese Erfahrung so aus:  
*Wohl dem, dessen Frevel vergeben und dessen Sünde bedeckt ist. Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zur Last legt und dessen Herz keine Falschheit kennt.  
Solang ich es verschwiegen, waren meine Glieder matt, den ganzen Tag musste ich stöhnen.  
Denn deine Hand lag schwer auf mir bei Tag und bei Nacht. Meine Lebenskraft war verdorrt, wie durch die Glut des Sommers.  
Da habe ich dir meine Sünde bekannt und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir. Ich sagte:  
Ich will dem Herrn meine Frevel bekennen.  
Und du hast mir die Schuld vergeben.*
2. Im Beichtgespräch schütte vor Gott dein Herz aus: in der Danksagung, im Bekenntnis deiner Sünden, in der Bitte um Heilung.  
Alle Punkte der Vorbereitungszeit sollten in diesem Beichtgespräch zur Sprache kommen. Du kannst die Zettel, die du geschrieben hast, ruhig mitbringen.
3. Dein Beichtvater wird deinen Blick auf Christus lenken, der am Kreuz für deine Sünde gestorben ist und der als letztes vom Kreuz herab gerufen hat:  
**„Es ist vollbracht!“**  
Der Beichtvater wird dich in göttlicher Vollmacht von der Sünde lossprechen und dir so das Siegel der Vergebung aufprägen.  
Er wird mit dir Gott danken, dessen Barmherzigkeit größer ist als unsere Schuld.  
Er wird mit dir beten um Heilung der Verletzungen.
4. Nimm die Vergebung Gottes an.  
Du kannst das dadurch tun, dass du ihm dankst, dass er dir vergeben **hat**.  
Danken bedeutet: Ich habe die Vergebung angenommen.
5. Bitte Gott im Gebet, dass er dir zeigt, wo du etwas wieder gut zu machen hast.  
Tu das möglichst sofort.

### Täglich leben aus der Vergebung

Wer ein Gemüse- oder Blumenbeet anlegt, kann nicht verhindern, dass gelegentlich auch Unkraut mit heraussproßt. Aber man muss das Unkraut ja nicht unbedingt hochkommen lassen.

Wer als Christ seinen Lebensweg auf Jesus Christus ausgerichtet hat, der wird immer wieder erleben, dass Sünde in seinem Leben **vorkommt**. Aber du musst die Sünde ja nicht unbedingt **hochkommen** lassen.

Dazu empfehle ich eine Übung,  
die ich nennen möchte:  
**„Geistliches Atmen“**

Wenn dir eine Sünde bewußt wird, dann tu sofort still die folgenden zwei Schritte:

**1. Ausatmen** (Sünde bekennen):  
„Jesus, ich bekenne dir, dass gerade die und die Sünde vorgekommen ist.“

Nenne die Sünde genau beim Namen.

**2. Einatmen** (Für die Vergebung danken):  
„Jesus, ich danke dir, dass du mir jetzt diese Sünde vergeben **hast**, und dass dein Friede jetzt wieder in mir ist.“

Während man normalerweise über seine Verfehlungen mit sich selber hadert, wirst du beim **„Geistlichen Atmen“** spüren, dass sofort der Friede wieder einkehrt in dein Herz. Es wird dir dann leichter sein, auch mit anderen Menschen wieder ins Reine zu kommen.

**Dieses Faltblatt darf weiter vervielfältigt werden,  
wenn der Inhalt nicht verändert wird.**

Pfarrer Karl Sendker  
Tonenstr. 2, 47623 Kevelaer  
[www.karl-sendker.de](http://www.karl-sendker.de)

Juni 2008

## Vorbereitung auf den Empfang des Bußsakramentes

### Vorüberlegungen

1. Ob die Beichte als Last erlebt wird oder wirklich als frei machende Erfahrung, hängt nicht unwesentlich ab von der persönlichen Vorbereitung. Die folgenden Überlegungen und Schritte wollen zur persönlichen Beichtvorbereitung eine Hilfestellung sein.  
  
Anlässlich von Exerzitien oder an Knotenpunkten des Lebens oder des Kirchenjahres sollte sich jeder Christ eine solche Gelegenheit gönnen, wo die Richtung des eigenen Lebens überprüft und gegebenenfalls neu bestimmt wird.
2. Viele Menschen sagen:  
„Ich finde nichts, was ich beichten soll.“  
  
Die folgenden Schritte der persönlichen Vorbereitung haben zur Grundlage, dass ich mich nicht selber prüfe, sondern dass ich Gott bitte: „Prüfe **du** mich. Zeig **du** mir, wie du mein Leben siehst.“  
  
Wenn ich mein Leben nur durch die eigene Brille sehe, erhalte ich leicht ein verfälschtes Bild.
3. Nimm dir eine ganze Stunde Zeit (für jeden der drei folgenden Schritte etwa 20 Minuten).  
  
Du solltest mit Gott allein sein, dort wo kein Telefon und keine Türschelle dich mehr stören.  
  
Du solltest in dieser Zeit keine Musik hören.  
  
Setz dich an einen aufgeräumten Tisch, wo du eine Bibel zur Hand hast oder wenigstens das Neue Testament und das „Gotteslob“.  
  
Halte auch Papier und Schreibzeug bereit.