

Wie kann ich in der Corona-Krise ohne die Möglichkeit zur Beichte Vergebung meiner Sünden erlangen?

Sieben Schritte zur Erweckung der „vollkommenen Reue“

Was sollen wir in der Corona-Pandemie tun?	2
Wie erweckt man die vollkommene Reue?.....	3
Die sieben Schritte zur vollkommenen Reue.....	4
1. Schritt: Bete um Erkenntnis Deiner Sünden	4
Gebet um Erkenntnis der Sünden	4
2. Schritt: Erforsche Dein Gewissen	4
Mein Verhältnis zu Gott	6
Mein Verhältnis zu den Menschen.....	6
Mein Verhältnis zu mir selbst.....	7
Fragen für Kinder	8
3. Schritt: Erwecke in Deinem Herzen Reue	8
4. Schritt: Fasse den Vorsatz, von den Sünden zu lassen	8
5. Schritt: Bitte Gott in einem Reuegebet um Vergebung	9
Reuegebet 1: „Mein Gott, aus ganzem Herzen“	9
Reuegebet 2: „O mein Gott“	9
Reuegebet 3: „Herr, du kennst mich“	9
Reuegebet 4: „Dich liebt, o Gott, mein ganzes Herz“.....	10
Reuegebet 5: „Gekreuzigter Gottessohn“.....	10
Reuegebet 6: „Du liebst mich, Herr von Ewigkeit“	11
Reuegebet 7: „Herr Jesus Christus“	11
Reuegebet 8: „Mein Herr und mein Gott“	11
6. Schritt: Nimm Dir fest vor, zur Beichte zu gehen, sobald es möglich ist	12
7. Schritt: Bete ein Dankgebet und beginne neu	12
Anhang: Theologische Grundlagen der christlichen Sündenvergebung durch Reue.....	13

Was sollen wir in der Corona-Pandemie tun?

Die meisten Katholischen Christen befinden sich in einer einzigartigen Situation: Sie sind durch die Pandemie-Krise der Möglichkeit beraubt, zur Beichte zu gehen. Viele Gläubige, die gewohnt sind, zur Osterbeichte zu gehen, aber auch Menschen, die sonst selten oder nie beichten gehen und gerade jetzt Sehnsucht danach haben, ihr Leben „in Ordnung zu bringen“ sind verunsichert.

Da ich viele Anfragen erhalte, möchte ich hier eine kleine Anleitung geben, wie man auch in der Pandemiekrise die Sündenvergebung erlangen kann. Zwar haben die Bischofskonferenzen in den meisten Ländern die Gläubigen von der Pflicht dispensiert, in der Osterzeit das Bußsakrament zu empfangen, das bedeutet jedoch nicht automatisch eine Generalabsolution für alle katholischen Christen.

Der Heilige Stuhl hat zwar die Generalabsolution für bestimmte Situationen, etwa Krankenhäuser o.ä. erlaubt. Es gilt aber prinzipiell, dass eine solche Form der Lossprechung von ganzen Gruppen von Gläubigen auch nur dann wirkt, wenn von diesen Gläubigen Reue, Vorsatz und eine Art von Sündenbekenntnis geleistet wird.¹ Die Sündenvergebung, die Christus seiner Kirche übergeben hat, ist kein Hokusfokus von uns Priestern!

Es gibt aber einen Weg, auch ohne sakramentale Beichte bei einem Priester die österliche Vergebung der Sünden zu erlangen. Es ist eine feste Glaubensüberzeugung der Kirche, dass in Todesgefahr und Notsituationen die Gläubigen durch die Erweckung der „vollkommenen Reue“ auch eine vollkommene Sündenvergebung erlangen können.

Dazu schreibt die „Apostolische Pönitentiarie“ am 20. März 2020:

„Wo sich Gläubige in der schmerzlichen Situation befinden, dass es unmöglich ist, die sakramentale Absolution in der Beichte zu empfangen, sei daran erinnert, dass die vollkommene Reue – die hervorgeht aus der Liebe zu Gott, mit der er über alles andere geliebt wird, und die ausgedrückt wird durch eine aufrichtige Bitte um Vergebung (wie sie der Pönitent im Augenblick auszudrücken in der Lage ist) und begleitet wird vom Verlangen nach der Beichte („*votum*

¹ Die Regelung zur Generalabsolution lautet: „Wenn eine schwere Notlage besteht, kann man sich mit der gemeinschaftlichen Feier der Versöhnung mit allgemeinem Sündenbekenntnis und allgemeiner Lossprechung behelfen. Eine solche schwere Notlage kann dann vorliegen, wenn unmittelbare Todesgefahr besteht und für den oder die Priester die Zeit, die Bekenntnisse der einzelnen Pönitenten zu hören, nicht ausreicht. Sie kann auch dann vorliegen, wenn unter Berücksichtigung der Zahl der Pönitenten nicht genügend Beichtväter vorhanden sind, um die Bekenntnisse der einzelnen innerhalb einer angemessenen Zeit ordnungsgemäß zu hören, so dass die Pönitenten ohne eigene Schuld gezwungen wären, die sakramentale Gnade oder die heilige Kommunion längere Zeit zu entbehren. In diesem Fall müssen die Gläubigen, damit die Absolution gültig ist, den Vorsatz haben, ihre schweren Sünden möglichst bald einzeln zu beichten.“ (KKK 1483).

confessionis“), d. h. vom festen Entschluss, so bald als möglich zur sakramentale Beichte zu gehen – die Vergebung der Sünden, auch der Todessünden, erlangt.“²

Dass jeder Gläubige die sofortige Vergebung aller seiner Sünden erlangen kann, wenn er die „vollkommene Reue“ erweckt, entspricht der Lehre der Kirche. Der Katechismus fasst den Glauben der Kirche so zusammen:

Was ist Reue? „Unter den Akten des Pönitenten [Büßenden] steht die Reue an erster Stelle. Sie ist ‚der Seelenschmerz und der Abscheu über die begangene Sünde, verbunden mit dem Vorsatz, fortan nicht zu sündigen‘.“ (KKK 1451, zitiert wird das Konzil von Trient, DH 1676)

Was ist die vollkommene Reue? „Wenn die Reue aus der Liebe zu Gott, der über alles geliebt wird, hervorgeht, wird sie ‚vollkommene‘ oder ‚Liebesreue‘ (*contritio*) genannt. Eine solche Reue lässt die lässlichen Sünden nach; sie erlangt auch die Vergebung der Todsünden, wenn sie mit dem festen Entschluss verbunden ist, sobald als möglich das sakramentale Bekenntnis nachzuholen.“ (KKK 1452, zitiert wird das Konzil von Trient, DH 1677)

Wie erweckt man die vollkommene Reue?

Die vollkommene Reue ist *immer dann* in sich sündenvergebend auch bei schweren Sünden, *wenn* sie das Verlangen nach der Beichte beinhaltet, das „*votum sacramenti*“. Darunter versteht die Kirche „den Vorsatz, zu gegebener Zeit die einzelnen schweren Sünden zu beichten, die zu diesem Zeitpunkt nicht gebeichtet werden können.“³

Auch treue Kirchenchristen wissen freilich nicht oder zu wenig, wie man das anstellt, „die vollkommene Reue zu erwecken“. Daher möchte ich hier sieben Schritte empfehlen, wie man in einer persönlichen Andacht diese Form der Buße vollzieht:

1. Schritt: Bete um Erkenntnis Deiner Sünden.
2. Schritt: Erforsche Dein Gewissen.
3. Schritt: Erwecke in Deinem Herzen Reue.
4. Schritt: Fasse den Vorsatz, von den Sünden zu lassen.
5. Schritt: Bitte Gott in einem Reuegebet um Vergebung.
6. Schritt: Nimm Dir fest vor, zur Beichte zu gehen, sobald es möglich ist.
7. Schritt: Bete ein Dankgebet und beginne neu.

² Note der Apostolischen Pönitentiarie zum Sakrament der Versöhnung in der derzeitigen Pandemie-Situation, 20.03.2020. Vgl. KK 1452.

³ Note der Apostolischen Pönitentiarie zum Sakrament der Versöhnung in der derzeitigen Pandemie-Situation, 20.03.2020. Vgl. CIC can 961, §2.

Die sieben Schritte zur vollkommenen Reue

1. Schritt: Bete um Erkenntnis Deiner Sünden

Für die Erweckung der vollkommenen Reue solltest Du Dir mindestens eine Viertelstunde Zeit nehmen und in die Stille gehen. Es ist nicht notwendig, dass Du dazu in eine Kirche gehst, wenn das nicht möglich ist.

Richte es aber ein, dass Du auf ein Kreuz, oder ein Herz-Jesu-Bild oder eine Christus-Ikone schauen kannst. Denn Christus ist es, der Deine Sünden getragen hat, der für Deine Sünden gelitten hat und der Dir die Vergebung Deiner Sünden schenkt.

Dann bete ein Gebet um Erkenntnis der Sünden, zum Beispiel:

Gebet um Erkenntnis der Sünden

Gott, allmächtiger Vater.
Du bist der Herr über mein Leben.
Nichts ist vor Dir verborgen und jedes Herz liegt offen vor Dir.
Vor Deinem Angesicht will ich mein Leben prüfen.

Heiliger Geist erleuchte mich, Deine Gnade stärke mich!
Erleuchte mein Herz und gib mir die Gnade, mich so zu erkennen, wie ich wirklich bin.
Bewege mein Herz, damit ich meine Sünden recht erkenne,
sie aufrichtig bekenne und mich wahrhaft bessere!

Gott, Du stößt niemanden zurück,
lass nicht zu, dass falsche Scham mich hindert, Dir meine Sünden einzugestehen.
Durchflute mich dann mit aufrichtiger Reue aus Liebe zu Dir,
damit ich die Gnade der Vergebung erlange.
Amen.

2. Schritt: Erforsche Dein Gewissen

Die Gewissenserforschung ist das Unangenehmste an der Buße, denn wir lieben es, gut dazustehen, doch wir geben nur ungern unsere Fehler zu. Die Gewissenserforschung ist für jeden unangenehm. Daher neigen wir dazu, unsere Schwächen und Fehler zu verdrängen und uns Ausreden zurecht zu legen.

Der Glaube an Christus ist der Glaube an die barmherzige Liebe Gottes. Der Blick auf den Erlöser hilft uns, mit uns selbst ehrlich umzugehen und unsere Sünden einzugestehen, damit sie uns vergeben werden.

Was ist eine schwere Sünde? Eine schwere Sünde begeht man, wenn man in einer wichtigen Sache mit klarer Erkenntnis und zugleich mit voller Einwilligung sündigt.

Was ist eine lässliche Sünde? Eine lässliche Sünde begeht man, wenn man ein Gebot Gottes in einer geringeren Sache freiwillig oder in einer wichtigen Sache nicht ganz freiwillig übertritt oder sich seiner Sünde nur begrenzt bewusst ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Gewissen zu prüfen. Nachfolgend einige Hinweise:

Hilfen zur Gewissenserforschung im Gotteslob 2013:

GL 598: Hilfen zur Gewissenserforschung für Kinder

GL 599: Hilfen zur Gewissenserforschung für Jugendliche und Erwachsene

GL 600: Gewissenserforschung 1

GL 601: Gewissenserforschung 2: Die 10 Gebote

Grundlagen der Gewissenserforschung können die 10 Gebote sein:

Gewissenserforschung nach den 10 Gebote?

1. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.
3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.

Gewissenserforschung nach den sieben Hauptsünden

Stolz

Hass

Neid

Geiz

Habsucht

Unkeuschheit

Trägheit

Nachfolgend noch eine ausführliche Gewissenserforschung. Sie soll für Dich eine Hilfe zur Selbsterkenntnis sein, denn zu einer guten Beichte brauchst Du diese ehrliche Selbsterkenntnis. Wenn Du in Stille Dein Verhalten überdenkst, lässt Gott Dich Deine Fehler erkennen. Mehr noch: Er schenkt Dir den Mut und die Kraft zu einem neuen Beginn.

Mein Verhältnis zu Gott

Ehrfurcht vor Gott

Habe ich erkannt, dass Gott mich liebt? War mir Gott gleichgültig? Baue ich mir ein Gottesbild nach meinen eigenen Ideen, Wünschen und Phantasien? Habe ich über Gott gespottet oder gelästert? Habe ich Magie, Spiritismus oder Okkultismus betrieben? Bin ich abergläubisch? Diene ich den vergänglichen Götzen dieser Welt: Macht, Reichtum und Ehre? Habe ich mich meines christlichen Glaubens geschämt? Wage ich es, meinen Glauben zu bekennen? War ich von Christus abgefallen durch mein Tun oder Reden? Zweifle ich an der Macht und Barmherzigkeit Gottes?

Meine persönliche Beziehung zu Gott

Bete ich? Bete ich gut? Bete ich vertrauensvoll? Habe ich Ehrfurcht vor Gott und den Sakramenten? Vertraue ich mehr auf mich selbst als auf Gott? Sind mir Menschen, Besitz, beruflicher Aufstieg, Karriere, Geld und bequemes Leben wichtiger als Gott? Folge ich Christus nach, wohin er mich führt? Möchte ich mein Leben nach dem Willen Gottes gestalten, oder nach meinen eigenen Vorstellungen? Bin ich verzagt, weil ich zu wenig auf Gott vertraue?

Meine Beziehung zu Jesus in seinen Sakramenten

Schätze ich die Heilige Messe und die heilige Kommunion? Ist mir die oftmalige Begegnung mit Jesus in der Kommunion wichtig? Habe ich Ausreden, um die Sonntagsmesse nicht zu besuchen? Bilde ich meinen Glauben weiter? Lese ich die Heilige Schrift? Kritisiere ich in liebloser Weise die Kirche, den Papst, die Bischöfe oder die Priester? Schätze ich das Bußsakrament? Wecke ich in meinen Mitmenschen die Liebe zu Gott? Bemühe ich mich, andere zum Glauben zu führen? Bete ich für jene, die nicht glauben? Beteilige ich mich an den Aufgaben der Kirche?

Gott über alles

Bin ich bereit, aus Liebe zu Gott zu fasten und andere Opfer zu bringen? Kann ich Leiden und Schmerzen aus Liebe zum gekreuzigten Herrn annehmen? Kann ich Böses, das andere mir zugefügt haben, verzeihen? Bin ich fähig, aus Liebe zu Gott erlittenes Unrecht zu vergeben?

Mein Verhältnis zu den Menschen

Nächstenliebe

Gibt es Menschen, die ich verachte? Gibt es Menschen, denen ich etwas neide? Belüge ich andere? Betrüge ich im Beruf oder in der Arbeit? Gebe ich gegenüber anderen an? Hasse ich jemanden? Bin ich berechnend oder verschlagen im Umgang mit anderen? Geht es mir nur um meinen Vorteil? Kann ich die Fehler der Menschen um mich herum annehmen? Möchte ich immer der Beste sein? Möchte ich vor den Menschen etwas gelten? Schau ich stolz auf andere herab?

Der Nächste als Geschenk Gottes

Habe ich getötet? Habe ich abgetrieben, dazu gedrängt oder geraten? Habe ich jemanden körperlich oder seelisch verletzt? Habe ich etwas gestohlen? Habe ich Notleidenden nach meinen Möglichkeiten geholfen? Habe ich mit jemanden gestritten? Schimpfe ich über andere? Habe ich jemanden schlecht gemacht? Bringe ich Menschen gegeneinander auf? Bin ich zynisch und spöttisch? Verhalte ich mich so, dass andere an meinem Beispiel wachsen können? Bin ich hilfsbereit, ohne sofort Gegenleistung zu erwarten?

Dienst am Nächsten

Setze ich mich im Beruf für das Wohl der anderen ein, oder geht es mir nur um mich selbst? Gefährde ich andere im Straßenverkehr durch Missachtung der Sicherheitsregeln? Hinterziehe ich Steuern? Drücke ich mich vor öffentlichen sozialen Aufgaben? Bin ich streitsüchtig und rechthaberisch? Kann ich Fehler gegenüber anderen eingestehen und um Entschuldigung bitten?

Familie

Liebe ich meine Familie? Nehme ich mir ausreichend Zeit für sie? Erziehe ich meine Kinder in Liebe? Bin ich zu streng mit ihnen? Verwöhne ich sie zu sehr? Bin ich zu ehrgeizig mit ihnen? Bemühe ich mich, durch mein Gebet und mein Beispiel in den Kindern die Liebe zu Gott zu wecken? Fördere ich die religiöse Erziehung meiner Kinder? Gebe ich ihnen ein gutes Vorbild? Müssen meine Kinder unter meinen Launen leiden? Liebe ich jedes meiner Kinder, auch wenn eines schwieriger ist? Sehe ich in ihnen ein Geschenk Gottes?

Mein Verhältnis zu mir selbst

Mein Charakter

Halte ich mich für besser als die anderen? Oder halte ich mich für minderwertig? Liebe ich mich selbst in rechter Weise? Bin ich egoistisch? Möchte ich gerne im Mittelpunkt stehen? Kann ich meine bisherige Lebenseinstellung vor Gott und meinen Mitmenschen verantworten? Suche ich Selbstverwirklichung ohne Gott: in einer Karriere, in Sport, in Angeberei? Gebe ich leicht auf? Schade ich meiner Gesundheit durch Unmäßigkeit: Rauchen, Trinken, Drogen? Neige ich zu Rohheit und Härte? Habe ich versucht, mein Gewissen abzustumpfen und es zum Schweigen zu bringen? Bin ich fähig, Schuld und Versagen vor Gott einzugestehen?

Meine Geschlechtlichkeit

Schade ich meinem Lebensglück durch Missbrauch meiner Geschlechtlichkeit? Reize ich meine Phantasie und Begierde durch Pornographie? Missbrauche ich meine Geschlechtlichkeit? Würdige ich andere zu Objekten meiner Begierde herab? Bin ich sexuell verroht, sodass es mir nur mehr um meine eigene Lust geht? Lasse ich mich von meinen Begierden beherrschen? Habe ich andere verführt? Mache ich mich durch vorehelichen Verkehr

immer mehr unfähig, eine tiefe und dauerhafte Liebesbeziehung aufzubauen? Bin ich mir bewusst, dass ich nur in einer dauerhaften ehelichen Liebesbeziehung bis zum Tod glücklich werden kann? Habe ich die Ehe gebrochen und meinen Ehepartner betrogen? Bemühe ich mich, ihn nicht nur körperlich sondern auch geistig zu lieben? Achte und ehre ich meinen Ehepartner? Liebe ich ihn trotz seiner Fehler und Schwächen? Habe ich den Willen zum Kind? Bitte ich Gott immer wieder um einen neuen Anfang?

Meine Gesamtpersönlichkeit

Bin ich wahrhaftig? Bin ich ehrlich? Bin ich überheblich und stolz? Betrüge ich mich selbst mit Lebenslügen? Erwarte ich mir zu viel von diesem irdischen Leben? Sehne ich mich nach Gott? Neige ich zur Verzweiflung? Bemühe ich mich, eine reife Persönlichkeit zu werden? Möchte ich nur ein angenehmes Leben haben, und ist mir die Ewigkeit bei Gott egal? Was hindert mich, mehr zu lieben...?

Fragen für Kinder

Liebst Du Gott? Was tust Du dafür? Feierst Du gerne die Heilige Messe mit? Hast Du Deine Eltern lieb? Machst Du ihnen unnötige Sorgen? Redest Du ehrfürchtig mit Deinen Eltern und Geschwistern? Betest Du für Deine Eltern? Folgst Du ihnen? Streitest Du mit Deinen Geschwistern oder Kameraden? Warst Du zu jemandem gemein? Ärgerst Du absichtlich Deine Eltern oder Lehrer? Bist Du beim Lernen gewissenhaft? Hast Du jemanden beleidigt oder gekränkt? Verwendest Du unanständige Ausdrücke? Schimpfst Du gerne? Bist Du neidisch? Hast Du etwas gestohlen? Hast Du jemanden belogen? Bist Du angeberisch?

3. Schritt: Erwecke in Deinem Herzen Reue

Dieser nächste Schritt ist nun ganz innerlich und spielt sich in Deinem Herzen ab. Die gute Reue muss innerlich sein; sie darf nicht bloß gedankenlos mit den Lippen gesprochen werden.

Erwecke also in Dir eine tiefe Reue, indem Du Gott sagst, dass Du ihn liebst, dass Du traurig bist über das was Du getan hast in Gedanken, Wort und Werken. Früher hat man von der „Abscheu“ über die begangenen Sünden gesprochen. Wichtig ist, dass es Dir leid tut.

Deine Reue soll „umfassend“ sein, sie darf sich nicht nur auf einzelne Sünden beziehen, sondern sie muss alle begangenen, wenigstens die schweren Sünden, umfassen.

Es ist nicht nötig, dass sich Deine Reue in starken Emotionen wie Seufzen und Tränen zeigt. Das Wesen der Reue liegt im Herzen, das zerknirscht ist, weil es den lieben Gott beleidigt hat.

4. Schritt: Fasse den Vorsatz, von den Sünden zu lassen.

Nun ist es wichtig, dass Du Gott auch eine Willensentscheidung hinhältst: dass Du von nun an Dein Leben ändern möchtest, dass Du den Vorsatz hast, die Sünden nicht mehr zu begehen. Das ist vor allem bei schweren Sünden unbedingt notwendig.

5. Schritt: Bitte Gott in einem Reuegebet um Vergebung

Wenn diese innere Reue vorhanden ist, ist es egal, wie lange das Reuegebet ist. Der Schwächer zur Rechten Jesu hat schon mit dem kurzen Wort: „Jesus, denk an mich, wenn du in dein Reich kommst!“ (Lukas 23,42) Vergebung erlangt, weil er innerlich bereute.

Reuegebet 1: „Mein Gott, aus ganzem Herzen“

Mein Gott, aus ganzem Herzen bereue ich alle meine Sünden, nicht nur wegen der gerechten Strafen, die ich dafür verdient habe, sondern vor allem, weil ich dich beleidigt habe, das höchste Gut, das würdig ist, über alles geliebt zu werden. Darum nehme ich mir fest vor, mit Hilfe deiner Gnade nicht mehr zu sündigen und die Gelegenheiten zur Sünde zu meiden. Amen.

Reuegebet 2: „O mein Gott“

Dieses Reuegebet stammt vom heiligen Franz Xaver (1506-1552)

O mein Gott! Ich liebe dich über Alles und aus meinem ganzen Herzen. Es schmerzt mich, dass ich dich beleidigt habe. Ich hasse und verfluche nun von ganzem Herzen alle meine Sünden, weil ich dich, mein höchstes und liebenswürdigstes Gut, dem ich allen Dienst und alle Verehrung schuldig bin, dadurch beleidigt habe.

Aus innigster Liebe und weil ich dich über Alles schätze, fasse ich den festen Entschluss, nie mehr etwas zu tun, was deinem heiligsten Willen zuwider ist oder mich in Gefahr bringen könnte, deine heilige Gnade zu verlieren. Herr, sei mir armen Sünder gnädig! Amen.

Reuegebet 3: „Herr, du kennst mich“

Herr, du kennst mich. Du kennst auch mein Unvermögen im Beten. Ich bitte dich inständig, schenke mir die Gnade der vollkommenen Liebesreue. Heile meine Augen, damit ich sehen kann, wie du siehst, heile meine Ohren, damit ich hören kann, wie du hörst, heile meinen Mund, damit ich sprechen kann, wie du sprichst, heile meine Gedanken, damit ich denken kann, wie du denkst.

Und bitte Herr, heile mein Herz. Schenke mir ein Herz aus Fleisch und Blut. Wasche mich rein mit Jesu Blut. Nimm alles von mir, was nicht deinem heiligen Willen entspricht und mach mich zu einem würdigen Kind Gottes. Vater, hilf mir aus Liebe zu bereuen. Komm du mir mit deiner Gnade entgegen, denn aus mir selbst vermag ich nichts. Mit dir vermag ich alles. Vater erhöre mein inniges Rufen zu dir, durch Jesus Christus, unseren Herrn. Amen.

Reuegebet 4: „Dich liebt, o Gott, mein ganzes Herz“

Dieses Reuegebet stammt von dem heiligmäßigen Jesuitenpater Friedrich Spee (1591-1635)

Dich liebt, o Gott, mein ganzes Herz,
drum ist mir dies der größte Schmerz,
dass ich erzürnt Dich, höchstes Gut,
ach wasch' mein Herz in Jesu Blut!

Dass ich gesündigt, ist mir leid;
zu bessern mich, bin ich bereit.
Verzeih, o Gott, mein Herr, verzeih,
und wahre Buße mir verleih'!

O Gott, schließ' mir Dein Herz nicht zu!
Bei Dir allein ist wahre Ruh' .
Lass nie mich von der Gnade Dein,
von Deiner Lieb' geschieden sein.

Nimm hin mein Herz, Herr Jesu Christ;
Dein Herz für mich durchstochen ist.
Ich bitt durchs Blut des Herzens Dein,
Mach mein und aller Herzen rein!

Lass nie in Sünd' mehr fallen mich,
von ganzem Herzen lieben Dich.
O Heil'ger Geist, Du höchstes Gut,
fach' an in mir der Liebe Glut!

O Gott, mein Ziel, Dein will ich sein,
Mit Leib und Seel' auf ewig Dein!
Tu' nur mit mir zu jeder Zeit,
Herr, wie Du willst, ich bin bereit!
Amen.

Reuegebet 5: „Gekreuzigter Gottessohn“

Dieses Reuegebet stammt von der heiligen Gemma Galgani (1878-1903)

Gekreuzigter Gottessohn, ich knie hier vor Dir, verstoße mich nicht! Als Sünder komme ich heute zu Dir. Ich habe Dich bisher so viel beleidigt, lieber Jesus. Doch ich will es nicht mehr tun. Vor Deinen Augen, guter Gott, breite ich alle meine Sünden aus. *(Hier kannst Du noch ausdrücklich an Deine Sünden denken.)* Ich kenne sie und weiß, sie verdienen keine Nachsicht. Doch sieh hin auf Deine Leiden, bedenke, wie kostbar das Blut ist, das aus Deinen Adern floss!

Mein Gott, schau jetzt nicht mehr auf meine Sünden, schau vielmehr hin auf Deine unendlichen Verdienste! Du wolltest sterben für meine Sünden. Darum verzeihe sie mir alle, damit ich diese Last nicht mehr tragen muss; sie ist mir viel zu schwer. Lieber Jesus, hilf mir! Ich möchte gut werden um jeden Preis. Nimm hinweg, zerstöre, vernichte in mir alles, was Deinem Willen nicht entspricht! Leuchte mir, lieber Jesus, ich bitte Dich, lass mich wandeln in Deinem heiligen Licht! Amen.

Reuegebet 6: „Du liebst mich, Herr von Ewigkeit“

Du liebst mich, Herr, von Ewigkeit.
Und starbst für mich im schwersten Leid.
Mein Herr, dies Leid erschüttert mich,
Ob dieser Liebe klage ich.

Weh, dass ich meinen Gott vergaß,
Und frech der Sünde mich vermaß,
Mein Gott, hätt' ich dich nie gekränkt,
Mein Herz sei ewig dir geschenkt,

Du Gotteslamm, das tilgt die Schuld,
Erbarme dich nach deiner Huld. Amen.

Reuegebet 7: „Herr Jesus Christus“

Herr Jesus Christus, mein Heiland und Erlöser, Du hast dem reuigen Petrus, Maria Magdalena, ja sogar dem Schächer am Kreuz verziehen. Verzeih auch mir! Ich bereue meine Sünden aus Liebe zu Dir. Amen

Reuegebet 8: „Mein Herr und mein Gott“

Mein Herr und mein Gott, ich liebe Dich und bemühe mich das Gute zu tun und das Böse zu meiden. Leider ist meine Liebe oft zu klein und ich wähle den einfacheren, den falschen Weg. Es tut mir von Herzen leid, dass ich auf Deine unendlich große Liebe mit solch einer Gleichgültigkeit geantwortet habe. Du liebest Dich für mich und meine Sünden misshandeln, geißeln und kreuzigen und doch liebe ich oft die Bequemlichkeit mehr als Dich. Ich will es von ganzem Herzen bereuen und mir fest vornehmen in Zukunft treu zu sein und in allen Dingen Deinen Willen zu tun. Bitte hilf mir dabei! Amen.

6. Schritt: Nimm Dir fest vor, zur Beichte zu gehen, sobald es möglich ist

Die „vollkommene Reue“ ist nur dann „vollkommen“ – und damit sündenvergebend, wenn Du den Vorsatz hast, bei nächster Gelegenheit zur Beichte zu gehen. Da dies zurzeit nicht möglich ist, wirkt Deine Reue die Sündenvergebung.

Du solltest diesen Vorsatz auch konkretisieren, indem Du schon eine mögliche Zeit, einen möglichen Ort oder einen möglichen Priester ins Auge fasst, um das Bußsakrament zu empfangen, sobald es wieder die Möglichkeit dazu gibt.

7. Schritt: Bete ein Dankgebet und beginne neu

Schließe mit einem Dankgebet ab, hier zum Beispiel ein Gebet aus dem Gotteslob 3,1, von Klemens Tilmann:

O Gott ich bete dich an
Du Weisheit die mich erdacht
Du Wille der mich gewollt
Du Macht die mich geschaffen

Du Gnade die mich erhoben
Du Stimme die mich ruft
Du Wort das zu mir spricht
Du Güte die mich beschenkt

Du Vorsehung die mich leitet
Du Barmherzigkeit die mir vergibt
Du Liebe die mich umfängt
Du Geist der mich belebt

Du Ruhe die mich erfüllt
Du Helligkeit die mich wandelt
dass ich nimmer ruhe bis ich Dich schaue
O Gott ich bete Dich an
Amen.

Als Zeichen Deiner Dankbarkeit solltest Du unbedingt ein Werk der Genugtuung tun, also eine Tat der Liebe, ein gutes Wort, ein Gebet, eine Hilfe für jemanden in Not... um auf diese Weise - zumindest symbolisch - Deine Dankbarkeit für die Vergebung der Sünden auszudrücken.

Anhang: Theologische Grundlagen der christlichen Sündenvergebung durch Reue

Gottes Bund mit uns

Gott ist Leben und Liebe und er möchte, dass auch wir leben und lieben. Er hat uns Menschen die Gabe der Freiheit geschenkt, denn nur wer frei ist, kann lieben. Gott hat uns zugleich eine Ordnung gegeben, die sich in den Geboten ausdrückt. Die Gebote, die Gott uns gegeben hat, sind Ausdruck des „Bundes“, den Gott mit uns eingehen möchte. „Bund“ kann man auch mit dem modernen Wort „Beziehung“ übersetzen. Gott schenkt seinem Volk in dieser Beziehung Frieden („Schalom“). Von seinem Bundespartner erwartet er, dass die folgenden Regeln gehalten werden, die deshalb auch „Bundesworte“ genannt werden. Wir nennen sie herkömmlich die 10 Gebote:

1. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.
3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.

Diese „Grundregeln“ wurden im Alten Testament durch viele moralische und kultische Vorschriften ergänzt, die freilich von Christus weitgehend aufgehoben wurden. Zugleich überbietet Jesus Christus die Mindestforderungen der 10 Gebote, indem er uns in der Bergpredigt (Matthäus 5) zur Nächstenliebe, ja zur Feindesliebe auffordert. Er fordert nicht nur ein Minimum in Form des Haltens der Gebote, sondern er fordert Selbstlosigkeit in der Liebe. Und er wird diese grenzenlose Hingabe auch selbst vorleben, indem er sein Leben am Kreuz hingibt für das Heil der Welt.

Was ist die Sünde?

Gott hat mit Israel einen Bund geschlossen. Er möchte seinem Volk Gnade und Segen schenken und gibt ihnen dazu die Gebote, damit sie recht vor ihm und untereinander leben können. Wer diese Gebote Gottes hält, der ist – nach der Sprache der Bibel – im „Leben“. Damit ist nicht das

biologische Leben (griechisch „bios“) gemeint, sondern das glücklichmachende Beziehungsleben (griechisch „zoe“). Leben heißt: In einer lebensspendenden Beziehung zu Gott, zu den Menschen und zu sich selbst zu sein.

Wer die Gebote Gottes bricht, der tötet diese Beziehung. Die Bibel verwendet dafür das Wort „Tod“ (z. B. Römerbrief 6,23: „Die Frucht der Sünde ist der Tod!“). Damit ist nicht der biologische Tod gemeint, sondern der Tod der Beziehung. Eine Sünde signalisiert Gott, dass man die Beziehung abbricht. „Du bist für mich gestorben.“ Wer sündigt, zieht sich den „Tod“ zu. Daher sprechen wir bei schweren Übertretungen der Gebote Gottes auch von „Todsünde“.

Wer sündigt verliert das Leben und gerät in den Tod, also in eine dunkle Situation des Beziehungsabbruches zu Gott, zu den Menschen und letztlich auch zu sich selbst. Wer sündigt, ist nicht in der schönen und guten Weise Mensch, wie er sein könnte, wie Gott es ihm bei der Schöpfung zugesprochen hat und es ihm zutraut. In der Sünde sein ist daher ein Elend, auch dann wenn man es gar nicht merkt, weil man sich daran gewöhnt hat, so zu leben; weil man das „Leben“ gar nicht kennt und daher auch nicht ersehnt.

Die Bibel lehrt, dass wir Menschen von Anfang an unsere gottgeschenkte Freiheit in verkehrter Weise gebrauchen und sündigen. Das ist eine realistische Einschätzung, denn die Welt ist voll von Bösem. Und, wenn wir ehrlich sind, auch wir: „Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will, das vollbringe ich“, schreibt der Apostel Paulus.

Die Sünde ist somit ein Bruch der Gemeinschaft mit Gott, sie bringt Falsches und Böses in mein Leben, in die Beziehung zu Gott und untereinander. Kein Mensch hat die Vollmacht, Sünden zu vergeben. Daher ist auch die Formulierung, die man heute im weltlichen Bereich so gerne hört, falsch: „Ich entschuldige mich...“ Entschuldigen, also die Schuld vergeben, kann nur der, dem man Böses angetan hat. Die Formulierung muss lauten: „Ich bitte um Entschuldigung!“ Der christliche Glaube ist der Glaube an eine gnadenhafte Entschuldigung, die Gott von sich aus gewährt. Gott verzeiht die Schuld, die der Mensch gegenüber ihm, gegenüber den anderen und gegenüber sich selbst auf sich lädt, durch Jesus Christus. Gott selbst heilt die zerbrochene Beziehung zwischen sich und dem Menschen. „Jesus“ heißt auf Hebräisch: „Gott heilt“, „Gott schafft Heil“.

Wie hat Christus uns erlöst?

Wir Christen glauben das Unausdenkbare, dass Gottes Sohn Mensch geworden ist. Jesus Christus ist zugleich von Ewigkeit der Sohn Gottes, vor 2000 Jahren aber wurde er in der Zeit Mensch. Er hat eine menschliche Gestalt angenommen, er wurde ein Mensch aus Leib und Blut. Nach der Vorstellung des Alten Testaments besteht der Mensch aus einem irdischen Teil, dem Leib; und einem göttlichen Teil, das ist das Blut. Im Blut sitzt das Leben, das Blut ist direkt von Gott gegeben. Das ist zum Beispiel auch für die Feier der Heiligen Messe wichtig, wo Christus ja in seinem Leib und in seinem Blut gegenwärtig wird. Dies ist wichtig, um zu verstehen, welche einzigartige Erlösung Christus uns gebracht hat:

Im jüdischen Volk konnte ein Sünder seine Sünden nur durch ein stellvertretendes Opfer loswerden. Dieses symbolische Sühnopfer war mit dem Vergießen von Blut verbunden und musste

im Tempel von Jerusalem erfolgen. Der Sünder übertrug dabei seine Sünden – also den „Tod“ – auf ein unschuldiges Tier, meist ein Lamm. Er legte dem Lamm die Hände auf und „beichtete“ seine Sünden auf das Tier. Das Lamm nahm die Sünde auf sich und wurde „zur Sünde“. Auf diese Weise wurde der „Tod“ des Sünders auf das unschuldige Tier übertragen. Dann wurde es getötet, indem man das Blut ausfließen lies. Der Leib, der „zur Sünde“ geworden war, wurde verbrannt. Die Vorstellung war, dass man durch den Tod des Tieres den „Tod“ des Sünders tötete. Das Blut hingegen, das ja von Gott gegeben und heilig war, wurde an den Vorhang des Allerheiligsten, der als Ort der Gegenwart Gottes galt, gesprengt. So wurde der Tod getötet und das Leben, also der Bund mit Gott, wiederhergestellt.

Dieser Kult der Sündenvergebung im Tempel von Jerusalem wird durch Christus beendet. Er hebt ein für alle Mal diese menschlichen Rituale, durch die man die Sünden vor Gott loswerden wollte, auf. Ja, alle menschlichen Sühnerituale und Selbsterlösungsversuche sind durch seine unfassliche Tat hinfällig und abgeschafft. Das Kreuz bedeutet, dass der ewige Sohn Gottes eben deshalb Fleisch und Blut angenommen hat, um als das „Lamm Gottes die Sünde der Welt wegzutragen.“ (Johannes 1,29.36) Nicht der Mensch muss sich vor Gott entsündigen, sondern Gott entsündigt von sich her den Menschen.

Christi Tod am Kreuz ist die Entsühnung, die Sündenvergebung, die Gott von sich aus über die gesamte Menschheit aller Zeiten ausspricht. Er trägt die „Sünde der Welt“, die „Sünde es Kosmos“, wie es Griechisch heißt, hinweg. Daher zerreißt in seiner Todesstunde der Vorhang vor dem Allerheiligsten des Tempels (Markus 15,37-38parr): Gottes Barmherzigkeit ist nicht mehr verhüllt, sondern steht allen offen. Daher wird sein Herz am Kreuz durchbohrt, damit das Blut des neuen Bundes über die ganze Erde ausfließt. Auf diese Weise stellt Gott von sich her das „Leben“, also die Beziehung zwischen uns und ihm her. Der Schlüssel zum Verständnis all dessen lautet: „Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (Johannes 3,16)

Was schenkt uns Christus?

Daher ist Jesus in Person der neue Tempel, von dem wir Sündenvergebung erlangen. Daher ist er in Person der Weg, die Wahrheit und das Leben, die „Zoé“. (Johannes 14,6). Durch ihn und in ihm stehen wir in einer heilen Beziehung zu Gott, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst. Als Hilfe dazu gibt er uns die Sakramente, in denen er selbst dieses „Leben“, die Beziehungen wirkt und stärkt.

Daher hat er den Jüngern am Abend vor seinem Kreuzesleiden sich selbst in Gestalt von Brot und Wein übergeben, die als sein hingegebener Leib und sein vergossenes Blut den neuen und ewigen Bund in unser konkretes Leben hineintragen.

Daher ist das erste, das Christus nach seiner Auferstehung tut, dass er die Jünger anhaucht und sie mit der Gabe des Heiligen Geistes ausrüstet: „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert“ (Johannes 20,22-23). So hat Gott einerseits die universale Vergebung durch Kreuz und Auferstehung Christi ausgerufen. Das Herz Gottes ist am Kreuz in barmherziger, sündenvergebender Liebe ausgeflossen. Wir müssen uns nicht selbst erlösen, Gott hat es schon getan. Diese Barmherzigkeit muss nur noch

von uns Menschen angenommen werden. Dabei bleiben wir freilich frei. Denn die Gabe, die Gott uns bei der Schöpfung gemacht hat, hebt er ja nicht auf: unsere Freiheit.

Unsere Aufgabe besteht darin, die barmherzige Verzeihung Gottes, die schon auf Golgota gegeben wurde, auch konkret für uns anzunehmen: Uns von unseren Sünden willentlich zu trennen, sie dem Herrn hinzuhalten, damit wir auch ganz konkret die „Los-Sprechung“ erfahren. Sündenvergebung ist keine Zauberei, sondern sie erfordert meine innere Mitarbeit: sie erfordert von mir die Reue, die Abwendung von den Sünden und den Vorsatz, es besser zu machen.

Was ist das Bußsakrament?

Bei jedem Sakrament gibt es eine konkrete Tat und ein wirkendes Wort. Bei der Taufe etwa das Übergießen mit Wasser und dazu die Worte: „Ich taufe dich...“ Bei der Firmung etwa die Salbung mit Chrisam und die Formel: „Sei besiegelt durch die Gabe Gottes, den Heiligen Geist.“ Normalerweise werden Tat und Wort von derselben Person – dem Taufspender bzw. dem Firmspender – gesetzt. Bei der Beichte ist es anders, da braucht es zwei Akteure: Es braucht den Beichtenden, der eine konkrete Tat setzt: in dem Fall ist das die innere Reue über seine Sünden. Es muss ihm leid tun und er muss den Willen zur Umkehr haben. Sodann braucht es dazu den Priester, da Christus den Bischöfen und Priestern die Vollmacht zur Sündenvergebung übergeben hat.

Wenn beides zusammenkommt – reuevolles Bekenntnis des Sünders und Lossprechung durch den Priester – geschieht Sündenvergebung. Der Priester handelt dabei an Christi statt und spricht daher auch in der Ichform, um dem Erlöser eine Stimme zu geben: „Ich spreche dich los von deinen Sünden.“ Zugleich war es immer klar, dass der Beitrag des Beichtenden wichtiger ist als der des Priesters. Denn wenn er keine Reue hat, dann nützt auch das Lossprechungswort des Priesters nichts! Die Beichte darf man auf keinen Fall als Hokusfokus missverstehen! Der Priester ist kein Zauberer. Darum ist die Reue des Beichtenden viel wichtiger, ja sie ist konstitutiv für die Wirksamkeit dieses Sakramentes: Eine Beichte ohne Reue oder eine Beichte voller Lügen wäre eine Scheinbeichte, die nicht zur Sündenvergebung führen kann.

Das gilt auch für die Generalabsolution, die die Kirche in besonderen Fällen gestattet, wo Einzelbeichte nicht möglich ist. Auch sie wirkt nur, wenn Reue vorhanden ist! Es wäre ein schweres Missverständnis, wenn man die Sündenvergebung als eine Automatik verstehen würde, die nur aufgrund der Lossprechungsworte eines Priesters funktioniert. Ohne Reue gibt es keine Sündenvergebung.

Was bewirkt die Reue?

Reue ist die Trauer darüber, dass man gesündigt hat und die Sehnsucht danach, dass das Verkehrte und Böse weggenommen wird. Sie kann manchmal mit starken Emotionen verbunden sein, indem man sich kränkt und vielleicht sogar weint über das, was man getan hat. Aber die Gefühle sind nicht das Entscheidende, denn Gefühle kommen und gehen wie der Wind. Entscheidend ist, dass man mit Herz und Verstand darüber trauert, „Gutes unterlassen und Böses getan zu haben; in Gedanken, Worten und Werken“, wie es im Schuldbekenntnis heißt.

Die Reue ist etwas Innerliches, daher gibt es ein breites Spektrum: je nach Charakter, je nach Einsicht, je nach Schwere der Sünden... Hilfreich ist die Unterscheidung in „vollkommene Reue“ und „unvollkommene Reue“.

Reue ist dann „unvollkommen“, wenn mir zum Beispiel die volle Einsicht in die Schwere meiner Sünden fehlt („Das machen ohnehin alle...“), wenn die Liebe zu Gott zu schwach ist; wenn man bloß irgendwie das Gefühl hat, dass etwas falsch war. Der Katechismus sagt, dass die unvollkommene Reue „eine Erschütterung des Gewissens“ (KKK 1453) darstellt, man schämt sich etwa über das, was man getan hat, man fürchtet Nachteile und Strafe, man hat Angst vor der ewigen Verdammnis... Die „unvollkommene Reue“ wird auch „Furchtreue“ genannt, sie ist vor allem motiviert, dass man „weg will, von dem was man getan hat“. Wer nur unvollkommen bereut, erlangt aus sich heraus nicht die Vergebung der Sünden. Die unvollkommene Reue genügt aber für die Beichte, die Lossprechung durch den Priester auch tatsächlich zur Sündenvergebung führt.

Die „vollkommene Reue“ wird auch „Liebesreue“ genannt, im Lateinischen „Zerknirschung des Herzens“, „*contritio*“. Vollkommene Reue habe ich dann, wenn ich meine Sünden aus Liebe zu Gott bereue, also nicht bloß aus irgendeinem Gefühl heraus, dass ich etwas Falsches getan habe, sondern weil ich Gott liebe. Der Katechismus sagt, dass sie „aus der Liebe zu Gott, der über alles geliebt wird“, hervorgehen soll. Und hier gibt es nun eine Besonderheit:

Der Katechismus lehrt deutlich: „Eine solche Reue lässt die lässlichen Sünden nach; sie erlangt auch die Vergebung der Todsünden, wenn sie mit dem festen Entschluss verbunden ist, sobald als möglich das sakramentale Bekenntnis nachzuholen.“ (KKK 1452)

Das heißt: Die vollkommene Reue ist *immer dann* in sich sündenvergebend – auch bei schweren Sünden, *wenn* sie das sogenannte „*votum sacramenti*“, das Verlangen nach der Beichte beinhaltet, „das heißt den Vorsatz, zu gegebener Zeit die einzelnen schweren Sünden zu beichten, die zu diesem Zeitpunkt nicht gebeichtet werden können.“⁴

Pater Dr. Karl Wallner OCist

Nationaldirektor der Päpstlichen Missionswerke in Österreich
Professor für Dogmatik und Sakramententheologie
an der Hochschule Benedikt XVI. Heiligenkreuz

⁴ Note der Apostolischen Pönitentiarie zum Sakrament der Versöhnung in der derzeitigen Pandemie-Situation, 20.03.2020. Vgl. CIC can 961, §2.