CONSURGAM

Beichtspiegel für Männer

Zum Thema Reinheit, zum Ausdrucken und Mitnehmen

Vorher

Nimm dir fünf bis zehn ruhige Minuten, das Handy in einem anderen Raum. Bitte kurz um Licht, etwa: „Heiliger Geist, zeig mir, was wahr ist. Nicht mehr und nicht weniger." Du prüfst dich vor einem Vater, der schon alles weiß und auf dich wartet. Schreib nur Stichworte auf und wirf den Zettel nach der Beichte weg.

Ja oder Nein, bei Ja ungefähr wie oft: Das hilft beim Ordnen. Ein Ja heißt nicht automatisch, dass es eine Sünde oder eine schwere Sünde war. Der Katechismus empfiehlt, sich „durch eine Gewissenserforschung im Licht des Wortes Gottes" auf die Beichte vorzubereiten (KKK 1454). Sorgfältig heißt ehrlich, nicht endlos.

Sechstes Gebot

- ☐ Habe ich bewusst Pornografie angeschaut, am Handy, am Computer oder anderswo?
- ☐ Habe ich bewusst sexuelle Inhalte in anderer Form gesucht, etwa Videos, Bilder, Chats oder Geschichten?
- ☐ Habe ich mich selbst befriedigt?
- ☐ Hatte ich sexuelle Handlungen mit jemandem außerhalb der Ehe?
- ☐ Wenn ich verheiratet bin: War ich in der Tat untreu, oder habe ich meine Frau wie ein Objekt behandelt statt als Person?
- ☐ Habe ich für sexuelle Inhalte bezahlt, sie geteilt oder hergestellt oder andere dazu gebracht?
- ☐ Habe ich durch das, was ich geschickt, gesagt oder gezeigt habe, andere zur Sünde verleitet?

Neuntes Gebot

- ☐ Habe ich unkeusche Gedanken oder Fantasien bewusst gepflegt und weitergesponnen?
- ☐ Habe ich Menschen bewusst so angeschaut, dass ich sie zu Objekten gemacht habe?
- ☐ Habe ich mich bewusst in Lagen gebracht, von denen ich wusste, dass sie mich zu Fall bringen, etwa spät nachts allein mit dem Handy?
- ☐ Habe ich Schutzmaßnahmen an meinen Geräten bewusst abgeschaltet oder umgangen, um etwas anzuschauen?

Achte auf das Wort „bewusst". Ein Gedanke oder Bild, das ungefragt kommt, ist noch keine Zustimmung. Der Katechismus unterscheidet zwischen Versuchtwerden und Einwilligen in die Versuchung (KKK 2847) und spricht davon, unreinen Gedanken jede Zustimmung zu verweigern (KKK 2520). Entscheidend ist, was du willentlich damit tust. Kannst du es nicht unterscheiden, frag deinen Beichtvater.

Rund um die Sünde

- ☐ Habe ich gelogen oder etwas verheimlicht, um es zu vertuschen?
- ☐ War ich aus Scham, Gereiztheit oder Erschöpfung lieblos zu meiner Frau, meinen Kindern oder anderen?
- ☐ Habe ich mich bewusst von Gott oder der Beichte abgewandt, obwohl ich um seine Barmherzigkeit wusste?
- ☐ Habe ich ohne gewichtigen Grund die Sonntagsmesse versäumt (KKK 2181)?

Gut zu wissen

Die Kirche nennt Pornografie eine schwere Verfehlung (KKK 2354) und Selbstbefriedigung eine in sich schwere ordnungswidrige Handlung (KKK 2352). Im selben Abschnitt nennt der Katechismus Faktoren wie die Macht eingefleischter Gewohnheiten und Angstzustände, „welche die moralische Schuld vermindern oder sogar

aufheben“ können. Für eine Todsünde müssen schwere Materie, volle Erkenntnis und bewusste Zustimmung zusammenkommen (KKK 1857). Das musst du nicht allein beurteilen.

In der Beichte

- ☐ Kreuzzeichen. Sag, wie lange deine letzte Beichte her ist.
- ☐ Bekenne schwere Sünden in einfachen Worten nach Art und, soweit du es weißt, wie oft (can. 988 § 1). Du musst nichts ausschmücken und nicht beschreiben, was du gesehen hast.
- ☐ Zum Beispiel: „Seit meiner letzten Beichte vor etwa einem Monat habe ich ungefähr zehnmal Pornos angeschaut und mich etwa genauso oft selbst befriedigt. Ich habe meine Frau deswegen angelogen. Das ist seit Jahren eine Gewohnheit, ich wäre dankbar für einen konkreten Schritt.“
- ☐ Hör auf den Rat des Beichtvaters, nimm die Buße an und sprich das Reuegebet.
- ☐ Empfange die Lossprechung. Danke Gott und erfülle deine Buße.

Wenn es zur Spirale wird

Was viele Beichtväter raten, als seelsorgliche Erfahrung und nicht als kirchliche Vorschrift: Prüf dich einmal, für eine feste Zeit, dann hör auf. Geh frühere Beichten nicht neu durch, außer dein Beichtvater sagt es dir. Bleib möglichst bei einem Beichtvater. Der Katechismus nennt Selbstbeherrschung eine lange und anspruchsvolle Arbeit (KKK 2342). Du musst sie nicht geschafft haben, bevor du zurückkommen darfst.

consurgam.com · Kostenlos zum Kopieren und Weitergeben. Zusammengestellt nach dem Katechismus der Katholischen Kirche; die Prüfung durch einen Priester steht noch aus. Eine kirchliche Druckerlaubnis liegt nicht vor.