

## Tipps und Hilfen für einen gelungenen Umgang mit dem Sakrament der Versöhnung

„Eselsbrücken“ sind eine Hilfe, sich manche Dinge besser zu merken – für mich zumindest. Es gibt die alte Hilfe der „5 B“: Sie fassen zusammen, wie man fruchtbringend mit dem Sakrament umgehen kann.

### Das erste B: „Besinnen“

Sich an einen stillen Platz setzen, eine Kerze anzünden und auf die Zeit seit der letzten Beichte zurückschauen; wie beim morgendlichen Frischmachen vor dem Spiegel im Bad – innerlich in den Spiegel schauen: Was hat nicht gepasst? Wo war ich Schuld an Spannungen? Eine Hilfe ist ein Gewissensspiegel (vgl. z.B. Gotteslob Nr. 61-64)

### Das zweite B: „Bereuen“

Die einzige Voraussetzung für den Empfang des Sakramentes der Versöhnung ist die Reue, dass es mir Leid tut. Eine Hilfe dazu kann es sein, sich vor Augen zu halten, dass ich durch mein mangelndes Bemühen anderen zu Last gefallen bin. Es ist auch hilfreich, sich die Wirkung und Folgewirkung des eigenen Tuns bewusst zu machen.

### Das dritte B: „Bekennen“

Vor dem Priester spreche ich aus, was mir Leid tut und worum ich Gott um Verzeihung bitte. Der Priester ist zu strengstem Stillschweigen verpflichtet – Beichtgeheimnis!! Es kann auch eine Hilfe sein, Probleme, Konflikte oder Spannungen auch *auszusprechen*, damit sie im Innern nicht mehr wie ein Stein ruhen. Hochheben innerer Konflikte ist das eine, die Aufarbeitung/Lossprechung das andere----manchmal aber wird es beim Aussprechen bleiben... - besser als gar nichts). Ein guter Priester wird sich bemühen, aus eigener Erfahrung Anregungen zu geben.

Es hat auch viele Vorteile, einen „Beichtvater“ zu haben, einen Priester meines Vertrauens, zu dem ich

regelmäßig komme und der mich dann auch schon besser kennt. Er kann so leichter ein „Wegbegleiter“ werden und persönlicher auf mich eingehen.

### Das vierte B: „Büßen“

Das Büßen beinhaltet einerseits, dass ich meinen Teil beitrage, um die Schuld wieder gut zu machen: z.B. Gestohlenes zurück zu geben, jemandem eine Freude zu machen, den ich gekränkt habe ... Andererseits meint Büßen, dass ich mir eine Buße nehme/ auferlege: etwas, das mir schwer fällt, damit ich nicht so leicht vergesse, mich in Zukunft zu bemühen.

### Das fünfte B: „Bessern“

Das Sakrament entfaltet seine volle Wirkkraft nur dann, wenn wir uns danach auch bemühen, es besser zu machen und an uns zu arbeiten. Ein guter Beichtvater wird dafür Tipps und Hilfen geben – einen Vorsatz mitgeben.

Wer diese 5 Tips beachtet, wird erfahren, dass durch dieses Sakrament Jesus Christus heilend wirkt und seine Versöhnung in unserem Leben und Beziehungen vermehrtes Miteinander und Frieden bewirkt.

