## Einleitung: Der Schrei des verlorenen Sohnes

Wenige Gebete sind so direkt aus dem Herzen der christlichen Seele hervorgegangen wie der **Akt der Reue**. Es ist das Flehen des heimkehrenden Sohnes, die Träne, die auf die Füße des Erlösers fällt, die enge Tür, die sich öffnet, wenn die Seele ihre Misere erkennt und um Erbarmen bittet. In einer Welt, die die Sünde relativiert und die Schuld verschleiert, ist der Akt der Reue ein kontra-kultureller Aufschrei: **„Mein Gott, es tut mir leid, Dich beleidigt zu haben!“**

Dieser Artikel ist eine Einladung, die Schönheit, Tiefe und Dringlichkeit dieses Gebetes neu zu entdecken. Denn **es gibt kein christliches Leben ohne Bekehrung, und keine Bekehrung ohne Reue**. Wir werden seine Geschichte, theologische Grundlage, liturgische und pastorale Verwendung sowie die praktische Integration in den Alltag betrachten. Auch das vollständige Gebet und ein praktischer Leitfaden zum fruchtbaren Beten werden enthalten sein.

---

## I. Was ist der Akt der Reue?

Der **Akt der Reue** ist ein Gebet, in dem der Gläubige **seine Reue über die begangenen Sünden** und **den festen Vorsatz, nicht mehr zu sündigen**, zum Ausdruck bringt und Gott um Vergebung bittet. Er ist ein wesentlicher Bestandteil des **Bußsakraments**, kann aber auch außerhalb davon als spontaner Ausdruck der Reue gebetet werden.

Er gründet auf einer zentralen Wahrheit des Glaubens: **Gott vergibt dem reuigen Sünder**. Doch diese Vergebung geschieht nicht automatisch; **sie setzt unser offenes Herz voraus**, eine demütige Anerkennung des begangenen Übels und den aufrichtigen Wunsch, zu Gott zurückzukehren.

> *„Ein zerknirschtes und zerschlagenes Herz wirst Du, Gott, nicht verschmähen.“*
> *– Psalm 51, 19*

## II. Geschichte und Entwicklung des Aktes der Reue

Obwohl es ihn in den ersten Jahrhunderten des Christentums nicht als feste Formel gab, war die **Reue** als innere Haltung von Anfang an wesentlich. Schon im Evangelium ruft der Zöllner aus:

> *„O Gott, sei mir Sünder gnädig!“*
> *(Lukas 18, 13)*

Im Mittelalter, mit der Entwicklung des **sakramentalen Bußritus**, wurden Reueformeln eingeführt, insbesondere nach dem Konzil von Trient (1545–1563), das die Bedeutung der Reue im Sakrament bekräftigte.

Die Formel, die wir heute als „Akt der Reue“ kennen, begann sich im **17. Jahrhundert** weit zu verbreiten, setzte sich in modernen Katechismen durch und wurde besonders Kindern im Rahmen der Vorbereitung auf die erste Beichte beigebracht.

## III. Theologische Grundlage: Warum ist Reue notwendig?

### a) Die Sünde bricht die Freundschaft mit Gott

Der Katechismus lehrt, dass **die Todsünde die Liebe im Herzen des Menschen zerstört** (KKK 1855) und ihn von Gott trennt. Die lässliche Sünde schwächt sie. In beiden Fällen heilt die Wunde **aufrichtige Reue**, die aus dem Herzen kommt und sich im Akt der Reue ausdrückt.

### b) Was ist Reue?

Es gibt zwei Arten der Reue:

- **Vollkommene Reue**: Schmerz über die Sünde, **weil man Gott um Seiner selbst willen liebt**.

- **Unvollkommene Reue (Attrition)**: Schmerz aus Angst vor Strafe oder wegen der Hässlichkeit der Sünde.

Beide können den Weg zur Vergebung eröffnen, doch **die vollkommene Reue** hat die Kraft, uns **auch vor der Beichte mit Gott zu versöhnen**, wenn sie mit dem Vorsatz einhergeht, sobald wie möglich zu beichten.

> *„Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist Er treu und gerecht, dass Er uns die Sünden vergibt.“*
> *(1 Johannes 1, 9)*

---

## IV. Die Rolle des Aktes der Reue im geistlichen Leben

### a) Im Bußsakrament

Während der Beichte muss der Pönitent **seine Sünden bereuen**. Der Akt der Reue ist keine magische Formel, sondern **der Ausdruck einer inneren Haltung**. Der Priester kann ihn anpassen, aber er muss enthalten:

- Das Eingeständnis der Sünde
- Den Schmerz, Gott beleidigt zu haben
- Den festen Vorsatz, nicht mehr zu sündigen
- Die Bitte um Vergebung

### b) Außerhalb des Sakraments

Der Akt der Reue kann gebetet werden:

- Beim abendlichen Gewissenserforsch
- Nach einem Sündenfall
- In Gefahr oder vor dem Tod
- Als Teil eines Bekehrungsgebets

## V. Traditioneller Text des Aktes der Reue

> ***Mein Herr Jesus Christus**,*
> *wahrer Gott und wahrer Mensch,*
> *mein Schöpfer, Vater und Erlöser;*
> *weil Du bist, wer Du bist, unendliche Güte,*
> *und weil ich Dich über alles liebe,*
> *bereue ich von ganzem Herzen, Dich beleidigt zu haben.*
> *Ich bereue auch, weil Du mich*
> *mit den Strafen der Hölle bestrafen könntest.*
> *Mit Hilfe Deiner göttlichen Gnade*
> *nehme ich mir fest vor, nicht mehr zu sündigen,*
> *zu beichten und die Buße zu erfüllen,*
> *die mir auferlegt wird.*
> *Amen.*

Dieses Gebet **fasst in wenigen Zeilen eine tiefe Theologie zusammen**: die Realität der Sünde, die göttliche Gerechtigkeit, die Barmherzigkeit Gottes, die Notwendigkeit der Gnade und die Liebe als höchstes Motiv.

## VI. Praktische Anwendung: Wie lebt man den Akt der Reue?

### 1. **Tägliche Gewissenserforschung**

Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um deinen Tag im Licht des Evangeliums zu überprüfen. Frage dich:

- Habe ich Gott über alles geliebt?

- Bin ich meinem Nächsten mit Liebe begegnet?
- Habe ich in Gedanken, Worten, Taten oder Unterlassungen gesündigt?

### 2. **Den Akt der Reue mit dem Herzen beten**

Sprich ihn nicht mechanisch auswendig. Bete langsam, mit dem Herzen bei jedem Wort. Wenn nötig, schreibe ihn auf und meditiere ihn Zeile für Zeile.

### 3. **Regelmäßig beichten**

Aufrichtige Reue wird gestärkt durch regelmäßige Beichte. Die häufige Beichte (monatlich oder alle zwei Wochen) reinigt die Seele und hält sie offen für die Gnade.

### 4. **Kindern frühzeitig beibringen**

Es ist wichtig, dass Kinder dieses Gebet nicht als Strafe, sondern als **Schlüssel der Liebe** kennenlernen. Erkläre ihnen, dass es nicht um Angst geht, sondern darum, Gott mehr zu lieben.

### 5. **In Versuchung oder nach einem Fall beten**

Der Akt der Reue kann ein Werkzeug gegen die Sünde im Moment der Versuchung sein. Er ist auch Trost und Zuflucht nach einem Fall.

---

## VII. Reue in Krisenzeiten: Der heroische Akt der Umkehr

In den letzten Jahren – mit Kriegen, Pandemien und der herrschenden geistlichen Kälte – haben viele Christen dieses Gebet wiederentdeckt. In Situationen, in denen kein Priester erreichbar ist, kann **eine vollkommene Reue mit dem Wunsch zur baldigen Beichte eine Seele retten.**

Papst Franziskus erinnerte während der Pandemie daran:

> *„Wenn du keinen Priester findest, sprich mit Gott, deinem Vater, und sage Ihm aufrichtig: ‘Herr, ich habe dies, dies und jenes getan*

> *… vergib mir.' Und verspreche Ihm: 'Ich werde beichten gehen, aber vergib mir jetzt.' Und sofort kehrst du zur Gnade Gottes zurück."*
> *(Predigt vom 20. März 2020)*

---

## VIII. Schlussfolgerung: Die Liebe, die schmerzt, aber heilt

Der Akt der Reue ist nicht nur ein Gebet, sondern **eine dauerhafte Haltung der christlichen Seele**. Er ist kein Pessimismus und keine krankhafte Schuld, sondern geistlicher Realismus und Vertrauen in Gottes Liebe. Wer dieses Gebet aufrichtig betet, wird nicht von der Last der Sünde erdrückt, sondern durch die Barmherzigkeit des Vaters erhoben.

> *„Ich sage euch: So wird im Himmel mehr Freude sein über einen einzigen Sünder, der umkehrt…"*
> *(Lukas 15, 7)*

Möge dieses Gebet nicht nur Teil eines sakramentalen Ritus sein, sondern **eine brennende Flamme in unserem Herzen**, eine Erinnerung daran, dass wir, auch wenn wir fallen, **immer nach Hause zurückkehren können**.

---

## Anhang: Pastoraler und theologischer Leitfaden zum Beten des Aktes der Reue

| Element | Erklärung | Anwendung |
|---|---|---|
| **Anrufung Christi** | „Mein Herr Jesus Christus…" | Erkenne an, dass Du Dich an eine lebendige Person wendest, die Dich liebt. Personalisiere Dein Gebet. |

| Element | Erklärung | Anwendung |
|---|---|---|
| **Bekenntnis der Gottheit Christi** | „Wahrer Gott und wahrer Mensch…“ | Bekenne Deinen Glauben. Dieses Gebet ist ein Akt der Liebe und des Glaubens. |
| **Schmerz über die Sünde** | „Ich bereue von ganzem Herzen…“ | Denke über Dein Fehlverhalten nach und fühle den Schmerz wie ein Kind, das den Vater betrübt hat. |
| **Motivation durch Liebe und Gerechtigkeit** | „Weil Du bist, wer Du bist…“ / „Weil Du mich bestrafen könntest…“ | Vereine Gottesfurcht mit wahrer Liebe, ohne nur bei der Angst stehen zu bleiben. |
| **Fester Vorsatz zur Besserung** | „Ich nehme mir fest vor…“ | Ohne Vorsatz gibt es keine wahre Reue. Triff eine Entscheidung zur Umkehr. |
| **Bitte um Gnade** | „Mit Hilfe Deiner göttlichen Gnade…“ | Erkenne, dass Du es nicht allein schaffst: Du brauchst Gottes Hilfe, um nicht wieder zu fallen. |

---

**Zögere nicht, zu Gott zurückzukehren! Bete noch heute den Akt der Reue von Herzen. Mach ihn zu einem täglichen Bestandteil Deines geistlichen Lebens – und Du wirst seine verwandelnde Kraft erfahren.**