Wenn wir während der Heiligen Messe das **Confíteor** beten, dieses uralte Gebet der Sündenbekenntnis, begleiten wir unsere Worte mit einer feierlichen Geste: **Wir schlagen dreimal auf unsere Brust**, während wir sagen: *„Durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine übergroße Schuld.“*

Diese Handlung, die für manche wie eine bloße Tradition erscheinen mag, birgt in Wirklichkeit eine immense spirituelle und theologische Tiefe.

Doch woher stammt diese Geste? Warum schlagen wir auf unsere Brust, und was bedeutet sie für unser christliches Leben? In diesem Artikel werden wir den Ursprung, die Geschichte und die aktuelle Bedeutung des Brustschlags in der Messe untersuchen und seine theologische Tragweite sowie seine transformative Kraft für unsere Beziehung zu Gott vertiefen.

---

1. Der biblische Ursprung des Brustschlags

Das Schlagen auf die Brust als Ausdruck der Reue hat eine klare biblische Grundlage. In der Heiligen Schrift finden wir diese Geste in Momenten tiefster Zerknirschung und Demut vor Gott.

Eine der prägendsten Stellen ist das **Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner** (Lk 18,9-14). Während der Pharisäer mit Stolz und Selbstgerechtigkeit betet, **schlägt sich der Zöllner an die Brust und ruft aus**: *„Gott, sei mir Sünder gnädig!“* Jesus sagt uns, dass letzterer gerechtfertigt nach Hause ging, da seine Demut und Reue aufrichtig waren.

Ein weiterer zentraler Bibelvers findet sich in der **Passion Christi**. Nach Jesu Tod am Kreuz berichtet uns Lukas: *„Und als alles Volk, das dabei war und zusah, sah, was da geschah, schlugen sie sich an die Brust und kehrten zurück.“* (Lk 23,48).

Diese Geste war also eine sichtbare Manifestation der Trauer über die Sünde und eine Bitte um Gottes Erbarmen.

Seit biblischen Zeiten ist das Schlagen auf die Brust somit **ein äußeres Zeichen innerer Reue** und das Eingeständnis eigener Schuld.

---

2. Die Entwicklung dieser Geste in der Liturgie der Kirche

Bereits in den ersten Jahrhunderten des Christentums übernahmen die Gläubigen diese Geste als körperlichen Ausdruck der Reue. Sie wurde fester Bestandteil der Liturgie, insbesondere beim öffentlichen Sündenbekenntnis.

Der heilige Augustinus forderte in seinen Predigten die Gläubigen auf, sich an die Brust zu schlagen, und sagte: *„Wir schlagen unsere Brust: Es ist das Gericht des Herzens. Wir bekennen unsere Sünden und werfen sie von uns.“*

Mit der Zeit wurde diese Geste besonders mit dem **Confíteor**, dem Bußgebet der Messe, verbunden. Im traditionellen lateinischen Ritus sprechen Priester und Gläubige:

„Confíteor Deo omnipoténti, beátæ Maríæ semper Vírgini, beáto Michaéli Archángelo, beáto Ioánni Baptístæ, sanctis Apóstolis Petro et Paulo, ómnibus Sanctis, et vobis, fratres, quia peccávi nimis cogitatióne, verbo et ópere: mea culpa, mea culpa, mea máxima culpa.“

Während sie *„mea culpa, mea culpa, mea máxima culpa“* sagen, **schlagen die Gläubigen dreimal auf ihre Brust** und erkennen demütig und reumütig ihre Sünden an.

---

3. Die tiefe theologische Bedeutung dieser Geste

Das Schlagen auf die Brust hat mehrere spirituelle Bedeutungen:

a) Ein Zeichen der Demut und der Anerkennung der Sünde

Das Schlagen auf die Brust ist ein Akt der Demut. In der Heiligen Schrift symbolisiert das Herz das Zentrum des Menschen, den Sitz seiner Gedanken, Absichten und Entscheidungen. Indem wir darauf schlagen, bekennen wir, dass unsere Sünden aus unserem tiefsten Inneren kommen.

b) Ein Zeichen der aufrichtigen Umkehr

Diese Geste ist keine bloße Formalität, sondern ein Ruf zur echten Umkehr. Sie ist ein Bekenntnis, dass wir unser Leben ändern, gegen die Sünde kämpfen und nach Gottes Gnade

streben wollen.

c) Eine Erinnerung an die göttliche Barmherzigkeit

Obwohl wir unsere Schuld anerkennen, ist diese Geste kein Zeichen der Verzweiflung, sondern des Vertrauens in Gottes Vergebung. Sie erinnert uns daran, dass Gott den reuigen Sünder nicht verwirft, sondern ihn mit offenen Armen aufnimmt.

---

4. Die heutige Bedeutung dieser Geste für unser geistliches Leben

In unserer Zeit besteht die Gefahr, in zwei Extreme zu verfallen: **die Sünde zu verharmlosen** oder **an ihr zu verzweifeln**. Der Brustschlag hilft uns, ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Irrtümern zu finden.

a) Das Bewusstsein für die Sünde wiederentdecken

In einer Gesellschaft, die den Begriff der Sünde oft verwässert, erinnert uns diese Geste an die Schwere unserer Fehler und die Notwendigkeit der Umkehr. Sie ist kein leeres Ritual, sondern ein Aufruf zur Gewissenserforschung und zur Suche nach Versöhnung mit Gott.

b) Die Verzweiflung vermeiden

Gleichzeitig erinnert uns diese Handlung daran, dass Gottes Barmherzigkeit grenzenlos ist. Egal wie oft wir fallen – wenn wir aufrichtig bereuen und das Sakrament der Beichte empfangen, wird Gott uns vergeben.

c) Die Heilige Messe mit größerer Hingabe erleben

Wenn wir diese Geste bewusst ausführen, wird die Messe zu einer tieferen Begegnung mit Gott. Wir bereiten uns besser darauf vor, die Eucharistie zu empfangen, indem wir unsere Unwürdigkeit anerkennen, aber gleichzeitig auf Seine Liebe vertrauen.

---

5. Wie können wir diese Geste bewusster ausführen?

Damit der Brustschlag nicht zu einer bloßen mechanischen Bewegung wird, können wir Folgendes tun:

1. **Aufmerksam sprechen**: Während wir sagen *„Durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine übergroße Schuld“*, sollten wir uns unserer Sünden wirklich bewusst sein.
2. **Eine kurze innere Gebetsformel hinzufügen**: Wir können in unserem Herzen beten: *„Herr, sei mir Sünder gnädig,“* wie der Zöllner im Evangelium.
3. **Eine gute Gewissenserforschung machen**: Diese Geste sollte uns dazu anregen, unser Handeln zu reflektieren und regelmäßig das Sakrament der Beichte zu empfangen.
4. **Uns an Gottes Barmherzigkeit erinnern**: Es geht nicht darum, in Schuldgefühlen gefangen zu bleiben, sondern sich für die verwandelnde Liebe Gottes zu öffnen.

Fazit: Eine Geste, die uns zur Heiligkeit führt

Das Schlagen auf die Brust ist nicht einfach ein wiederholtes Ritual, sondern **ein tiefgehender Ausdruck des geistlichen Lebens**. Durch diese Geste erkennen wir unsere Schwäche, öffnen uns der Umkehr und vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit.

Jedes Mal, wenn wir auf unsere Brust schlagen und sprechen: *„Durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine übergroße Schuld,“* sollten wir dies mit der Haltung des Zöllners im Evangelium tun – mit einem demütigen und reuigen Herzen. Wenn wir diese Geste aufrichtig leben, kann sie zu einem kraftvollen Weg zur Heiligkeit werden.

Möge uns jeder Schlag auf die Brust daran erinnern, dass wir zwar Sünder sind, aber zur Gnade und zur unendlichen Liebe Gottes berufen. **Denn Seine Barmherzigkeit ist immer größer als unsere Schuld.**