



Gewissensforschung vor der Beichte

Vorbereitungsgebet: Gott, Du bist der Herr, hoch über allem und doch jedem nahe. Du hast mir mein Leben gegeben mit allen Fähigkeiten, Begabungen, Kräften. Dir muss ich Rechenschaft geben. Ich weiß, dass es in meinem Leben Versagen und Sünde gibt. Ich hätte ein besserer Verwalter Deiner Gaben sein sollen. Lass mich erkennen, wo ich Deinem Willen nicht entsprochen habe, wofür ich Deiner Vergebung bedarf. Sende mir Deinen Heiligen Geist, dass ich mich löse von allem, was falsch ist, dass ich es bereue und dass ich mich von neuem für Dich entscheide. – KOMM, HEILIGER GEIST, KOMM! – Zeig mir meine Fehler und gib mir Liebe, damit ich bereue!

1. Gebot: Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben!

Liebe ich Gott? – Was tue ich für meinen Glauben? – Bemühe ich mich, den Glauben zu vertiefen? Weiche ich Gott und seinen Ansprüchen aus? Fliehe ich die Stille? Bete ich täglich, wenigstens morgens, abends und bei Tisch? Nehme ich mir richtig Zeit dazu? Bemühe ich mich um ein bewusstes Sprechen mit Gott oder sage ich einfach gedankenlos Gebete auf? Habe ich Gott aus bestimmten Bereichen meines Lebens ausgeschlossen? Stehe ich zu unserem Glauben oder bin ich zu feige, mich vor anderen zu ihm zu bekennen? Versuche ich durch das gute Beispiel und durch das Gebet, andere im Glauben zu stärken? Habe ich Glaubenswahrheiten bewusst geleugnet oder angezweifelt? Verweigere ich den Gehorsam gegenüber den Weisungen des Papstes? Bin ich abergläubisch? Vertraue ich auf Gott, oder bin ich verzagt? Beschäftige ich mich mit Magie, Spiritismus? – Ich darf neben Gott keine Götzen haben – Suche ich irrtümlicherweise Hilfe bei Wahrsagern, bei Horoskopen, Astrologie, Kartenlegen, Esoterik, Reiki, Pendeln, Hypnose? Pflege ich (östliche) Meditationsformen, die nicht mit dem christlichen Glauben vereinbar sind? Höre ich Satansmusik?

2. Gebot: Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!

Habe ich Ehrfurcht vor allem, was heilig ist? Habe ich heilige Namen gedankenlos oder im Zorn ausgesprochen? Habe ich geflucht? Habe ich über Christus, das Kreuz oder die Kirche gespottet? Habe ich im Zustand schwerer Sünde Christus in der heiligen Kommunion empfangen? Habe ich in einer früheren Beichte eine schwere Sünde absichtlich verschwiegen? Habe ich ein Gelübde oder ein Versprechen nicht gehalten? Lebe ich im Kirchenaustritt? Verspottete ich Priester, Ordensleute, Gottgeweihte? Habe ich einen Meineid geleistet?



Gewissensforschung vor der Beichte

3. Gebot: Du sollst den Tag des Herrn heiligen!

Gebe ich mir Mühe, den Sonntag bewusst als Tag des Herrn zu gestalten? Habe ich schuldhaft am Sonntag oder an kirchlich gebotenen Feiertagen die heilige Messe versäumt? Wie oft? Aus welchem Grund? Bin ich zu spät gekommen? Habe ich das heilige Messopfer mitgefeiert oder bin ich bloß unbeteiligt dabei gewesen? Habe ich am Sonntag unnötige Arbeiten verrichtet? (Bin ich hier mit mir selbst zu großzügig?) Halte ich das Nüchternheitsgebot, eine Stunde vor dem Kommunionempfang nichts mehr zu essen? Habe ich andere von der heiligen Messe abgehalten?

4. Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren!

War ich den Eltern und Vorgesetzten gegenüber undankbar, lieblos, ungehorsam? Höre ich auf den wohlwollenden Rat der Eltern? Bin ich zur Stelle, wenn sie meine Hilfe brauchen? Kann ich gemeinschaftlich denken und handeln oder bin ich recht egoistisch? Wie erfülle ich die Pflichten, die ich als Vater, Mutter, Sohn oder Tochter habe? Bemühe ich mich als Elternteil um die religiöse und charakterliche Erziehung der Kinder? Bin ich zu nachgiebig oder zu hart? Nehme ich mir Zeit für die Familie? Beten wir gemeinsam? Nehme ich sündhafte Verhältnisse der Kinder einfach hin? Wie verhalte ich mich als Glied der Gemeinschaft, der ich angehöre: der Familie, der Gesellschaft, dem Staat, der Kirche gegenüber? Achte ich die Gesetze des Staates, soweit sie nicht gegen die Gebote Gottes und der Kirche gerichtet sind? Widerstehe ich Ideologien?

5. Gebot: Du sollst nicht töten!

Bemühe ich mich um Nächstenliebe? Gibt es in meinem Leben Feindschaft, Hass, Abneigung, Eifersucht, Undank, Zorn (Rache), böse Wünsche, Neid, liebloses Reden über andere? Bin ich hilfsbereit? Habe ich jemanden benachteiligt? War ich unversöhnlich und nachtragend? Habe ich schlechtes Beispiel gegeben? Habe ich andere zur Sünde verleitet? Habe ich die Gesundheit oder menschliches Leben gefährdet? Schädige ich mich und andere durch Rauchen? Wie benehme ich mich im Straßenverkehr? Liegt Mord oder Mitwirkung daran vor? – Wollte ich Selbstmord begehen? – Habe ich durch Abtreibung, Euthanasie getötet, dazu geraten oder daran mitgewirkt? Welcher Sucht bin ich verfallen? (Ich-Sucht, Ess-Sucht, Ruhmsucht, Fernseh-/Internetsucht, Medikamentensucht, Besitz- und Vergnügungssucht, Sport- und Spielsucht, Kleidungsucht, Sexsucht, Herrschaftsucht, Streitsucht, Alkohol-, Nikotin-, Drogensucht, Eifersucht usw.) Gab es üble Nachrede oder Rufmord? Halte ich Ordnung?



Gewissensforschung vor der Beichte

6. Gebot: Du sollst nicht ehebrechen!

9. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau!

Bemühe ich mich um Reinheit meiner Gedanken, Wünsche und Vorstellungen? Schauen ich sexuell aufreizende Filme und Zeitschriften an? Habe ich Ärger gegeben durch schamlose Kleidung, schamloses Benehmen, FKK-Kultur? Habe ich die Selbstbefriedigung gesucht? Ist es zum vorehelichen Geschlechtsverkehr gekommen? Lebe ich in einem unehelichen Verhältnis? Habe ich Ehebruch begangen? Lebe ich in einem dauernden Ehebruch? Gab es Vergewaltigung, Pornographie, Prostitution, Inzest, Verführung zur Unzucht?

Für Eheleute: Bemühe ich mich in der Ehe um aufrichtige Liebe und Treue? Bin ich rücksichtsvoll? Habe ich mich bemüht, nach dem Willen Gottes und der Lehre der Kirche die Ehe zu führen? – Bereitschaft zur Elternschaft – Natürliche Familienplanung (keine Verhütungsmittel, Sterilisation, Leihmutterchaft, Ei- und Samenspenden, künstliche Befruchtung)! Erziehen wir die Kinder zur Keuschheit?

7. Gebot: Du sollst nicht stehlen!

10. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut!

Habe ich gestohlen? Habe ich fremdes Gut beschädigt? Habe ich jemanden betrogen, Steuern hinterzogen (Schwarzarbeit)? Vermiete ich gelegentlich Gästezimmer ohne Anmeldung (unversteuert)? Habe ich schlechte Berufsarbeit geleistet, lügenhaft Krankheiten vorgetäuscht, Betriebseigentum unbezahlt mitgenommen? War ich verschwenderisch? Habe ich Angestellte ungerecht bezahlt? Bin ich bereit zur Wiedergutmachung? Teile ich mit Armen? Bin ich geizig? Wie gehe ich mit Krankenkassen, Versicherungen und Sozialhilfe um? Wie gehe ich mit Arbeit, Freizeit, Talenten und Berufung um? Bemühe ich mich rechtzeitig um ein gerechtes Testament?

8. Gebot: Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen!

Bemühe ich mich um Ehrlichkeit in meinem Reden und Handeln? Habe ich gelogen? Welche Folgen hatte es für meine Nächsten? – Heuchelei? – Muss ich mich selbst belügen, weil ich die Wahrheit nicht sehen will? Kann ich Fehler zugeben? Wie gehe ich mit meiner Lauheit im Glauben um?

Die sieben Hauptsünden: STOLZ, HABSUCHT (Habgier, Geiz), NEID, ZORN (Rache), UNKEUSCHHEIT (Missbrauch der Geschlechtskraft), UNMÄSSIGKEIT (Sucht), TRÄGHEIT (Bequemlichkeit – auch im Glaubensleben) oder ÜBERDRUSS