

I. DEIN VERHALTEN GEGEN GOTT

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen, mit deiner ganzen Seele, aus deinem ganzen Gemüt und mit allen deinen Kräften.

1. Gebet: Der Herr, dein Gott

Du sollst keine falschen Götter neben mir haben.

Danke ich Gott für meinen Glauben? Ist mir mein Glaube wichtig? Durchdringt er mein Leben? Vertraue ich Glaubenszweifel Gott an und bitte ihn um Hilfe?

Vertraue ich in meinen Ängsten und Problemen auf Gott? Oder will ich alles selbst erreichen? Bete ich regelmäßig? Habe ich am Tag eine feste Gebetszeit (morgens, abends, Tischgebet)? Bemühe ich mich, mich beim Gebet auf Gott auszurichten oder bete ich gedankenlos?

Habe ich mich bemüht, meinen Glauben kennenzulernen? Schäme ich mich meines Glaubens vor anderen? Spreche ich schlecht darüber?

Glaube ich, dass Gott mich trotz meiner Fehler liebt? Kann ich ihm meine Schuld anvertrauen? Glaube ich an seine Vergebung? Oder sündige ich gedankenlos, im Glauben, dass er mich sowieso alles vergeben wird?

2. Gebot: Der Herr seines Namens

Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.

Habe ich Achtung und Respekt (Ehrfurcht) vor Gott? Spotte ich über Gott, die Heiligen oder die Kirche? Wie verhalte ich mich in der Kirche und im Gottesdienst? Gebrauche ich den Namen Gottes gedankenlos? Fluche ich?

Habe ich bei einer früheren Beichte ohne Reue gebeichtet oder schwere Sünden ausgelassen?

Bin ich zur Kommunion gegangen ohne darüber nachzudenken, dass ich Christus empfangen?

3. Gebot: Der Herr des Sonntags

Gedenke, dass du den Sabbat heiligst.

Bin ich mir bewusst, dass zum „Tag des Herrn“ der Gottesdienst gehört? Habe ich an Sonntagen und an gebotenen Feiertagen die Heilige Messe mitgefeiert?

War der Sonntag ein Tag wie jeder andere oder der „Tag des Herrn“, der nicht zum Schuffen da ist, sondern für die Erholung und um Freude zu haben, weil Gott uns diesen Tag geschenkt hat?

II. DEIN VERHALTEN GEGEN DEN NÄCHSTEN

Du sollst deinen Nächsten lieben!

4. Gebot: Der Herr der Familie

Ehre deinen Vater und deine Mutter

Habe ich Achtung vor meinen Eltern? Unterstütze ich sie (ggf. auch finanziell) und helfe ich ihnen? Bin ich dankbar für das, was sie für mich tun/getan haben? Respektiere ich sie auch dann, wenn ich anderer Meinung bin?

Verzeihe ich ihnen ihre Fehler? Oder bin ich nachtragend? Bete ich für sie?

Besuche ich sie/halte ich den Kontakt, sofern ich nicht mehr bei ihnen lebe? Oder existieren sie für mich nicht mehr?

Respektiere ich meine Vorgesetzten und die Verantwortlichen in Politik, Kirche und Gesellschaft? Arbeite ich nach meinen Kräften mit, in Kirche und Gesellschaft, oder schiebe ich die Schuld für das, was schief läuft, nur auf andere?

Wie habe ich mich meinen Familienangehörigen gegenüber verhalten?

5. Gebot: Der Herr des Lebens.

Du sollst nicht töten.

Habe ich in den anderen Christus gesehen, der mir in ihnen begegnet? War ich hilfsbereit gegenüber denen, die mir begegnet sind? Helfe ich anderen in Not? Oder denke ich nur an mich selbst?

Habe ich andere durch meine Rücksichtslosigkeit oder Unfreundlichkeit verletzt?

Bemühe ich mich, anderen mit gutem Beispiel voranzugehen? Oder verlange ich Geduld und Freundlichkeit nur von den anderen?

War ich bemüht, Streit zu vermeiden oder zu einem guten Ende zu führen? Kann ich auch nachgeben? Kann ich verzeihen? Oder poche ich auf mein Recht?

Habe ich mich um ein gutes Einvernehmen mit

meinen Mitmenschen bemüht? Oder gebrauche ich meistens die Ellenbogen?

Habe ich Schwächere verspottet oder zugelassen, dass Schwächere verspottet oder gequält wurden? Habe ich andere verachtet? Habe ich anderen Böses gewünscht?

Habe ich andere zu einer Sünde verleitet?

Bin ich dankbar für das Leben, das Gott mir geschenkt hat? Glaube ich, dass er es gut mit mir meint? Oder setze ich mein Leben oder meine Gesundheit leichtsinnig aufs Spiel? Habe ich mit dem Gedanken gespielt mich selbst zu töten?

Habe ich abgetrieben und somit ein Kind getötet oder anderen zur Abtreibung geraten? Habe ich geschwiegen, obwohl ich besser geredet hätte? Habe ich mich als Vater aus meiner Verantwortung für mein Kind gedrückt?

6. Gebot: Der Herr der Ehe

Du sollst nicht die Ehe brechen!

Bin ich mir bewusst, dass die Geschlechtlichkeit mir von Gott geschenkt wurde, um meine Liebe zu meinem Mann/meiner Frau leiblich auszurücken, dass diese Liebe so einmalig ist, dass ich nur einem Menschen so ganz und gar gehören kann, dass unsere Liebe fruchtbar und für Kinder offen sein will? Bin ich den Menschen des anderen Geschlechts achtsam und in der Haltung begegnet, dass wir alle Kinder des selben Vaters sind, oder spreche ich abfällig über Männer/Frauen? Weiß ich mich von Gott in seiner Liebe als Frau oder Mann geschaffen oder bin ich unzufrieden mit mir als Frau/Mann?

Habe ich mich leiblich einem Menschen geschenkt, ohne mit ihm verheiratet zu sein, einem Menschen denselben Geschlechts? Habe ich die geschlechtliche Lust in Filmen, Büchern, im Internet, in Unterhaltungen... gesucht? Habe ich nur meine Befriedigung gesucht? Habe ich Gefahren zur Sünde gemieden (etwa durch guten Umgang)?

Für Verheiratete: Bin ich dem Ehepartner im geschlechtlichen Umgang mit Achtung und Liebe begegnet? Oder habe ich nur meine eigene Lust gesucht? Weiß ich mich von Gott berufen zur Zeugung und Erziehung von Kindern? Habe ich die eheliche Treue bewahrt?

7. Gebot: Der Herr des Eigentums

Du sollst nicht stehlen?

Habe ich gestohlen, gestohlenen zurückgegeben, fremdes Eigentum mutwillig beschädigt?

Bin ich mit meinem Eigentum sorgfältig umgegangen? Denke ich darüber nach, ob ich meinen Lebensstil angesichts der Not in der Welt verantworten kann? Bin ich hilfsbereit gegenüber anderen?

8. Gebot: Der Herr der Wahrheit

Du sollst kein falsches Zeugnis gegen deinem Nächsten geben.

Bemühe ich mich, von anderen gut zu denken oder urteile ich vorschnell? Gebe ich anderen die Gelegenheit, meine Vorurteile zu korrigieren oder habe ich über sie eine vorgefasste Meinung?

Mache ich andere schlecht, etwa um selbst einen Vorteil davon zu haben? Habe ich zugelassen, dass andere statt meiner bestraft wurden?

Tratsche ich über andere? Erzähle ich Fehler ohne Notwendigkeit weiter?

Habe ich gelogen oder andere getäuscht, um selbst einen Vorteil zu haben? War ich aufrichtig? Wollte ich mehr oder besser erscheinen als ich bin?

Habe ich mir anvertraut Geheimnisse bewahrt und fremde Geheimnisse geachtet? Habe ich mein gegebenes Wort gehalten?

III. DEIN VERHALTEN GEGEN DICH SELBST

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!

9. und 10. Gebot: Der Herr der Gesinnung

Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.

Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut.

Aus welcher Haltung sind meine Sünden entstanden? Liebe ich Gott und bemühe ich mich, aus seiner Liebe zu leben und sie an andere weiter zu geben?

Gebe ich meinen Wünschen einfach nach? Kann ich auf etwas verzichten?

Bin ich stolz oder zu ehrgeizig? Vertrage ich keine

Kränkung? Will ich immer an der ersten Stelle stehen? Oder dränge ich mich bewusst immer in den Hintergrund?

Bin ich zu träge, um mich zu etwas zu überwinden?

Bin ich geizig und eifersüchtig und will alles und alle für mich haben und besitzen?

Werde ich leicht zornig? Fange ich oft Streit an?

Kann ich nicht verzeihen?

IM BEICHTSTUHL

Gehe in den Beichtstuhl, knie nieder oder setz dich hin, mache das Kreuzzeichen und sprich: Meine letzte Beichte war vor ... Wochen/Monaten.

Jetzt sage deutlich alle Sünden, die du dir bei deiner Gewissenerforschung gemerkt hast. Wenn du Fragen hast oder nicht weißt, ob etwas eine Sünde ist, kannst du den Priester jederzeit fragen.

Nach dem Bekenntnis kannst du etwa sagen: Diese und alle meine Sünden tun mir von Herzen leid. Der Priester wird nun etwas sagen, was dir nach der Beichte weiterhelfen soll. Er gibt dir auch eine Buße, meist ein Gebet, das man nach der Beichte betet. Wenn du das Gebet nicht kennst, kannst du es ihm sagen.

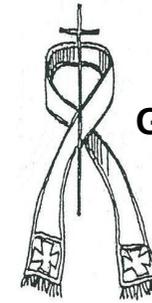
Dann spricht der Priester dich von deinen Sünden los, die nun „vergeben und vergessen“ sind. Gott nimmt dich wie der barmherzige Vater wieder als sein Kind auf und verzeiht dir deine Schuld. Wenn der Priester während der Lossprechung das Kreuzzeichen macht, dann mache auch du das Kreuzzeichen.

NACH DER BEICHTE...

kannst du mit freien Worten oder mit einem formulierten Gebet Gott danken und dein Gebet zur Buße beten.

Und: Erwähne dich nochmals an die Worte des Priesters: „Gehe hin in Frieden, deine Sünden sind dir vergeben“. Wenn also Gott dir verziehen hat, vergiss nicht dir selbst ebenfalls zu verzeihen!

So kannst du mit der Liturgie der heiligen Osternacht beten: „O glückliche Schuld, welch großen Erlöser hast du gefunden!“



GEWISSENERFORSCHUNG NACH DEN 10 GEBOTEN

**ZUR VORBEREITUNG
AUF DIE HEILIGE BEICHTE**

ANREGUNGEN ZUR GEWISSENERFORSCHUNG

Der Vorteil einer regelmäßigen Beichte liegt nicht nur in der unermesslichen Gnadenfülle, die wir dort geschenkt bekommen - es gibt auch einen ganz praktischen Nutzen: Wir machen uns mal wieder Gedanken über unseren moralischen Zustand.

Zur guten Beichte gehört nämlich auch eine gute Vorbereitung. Seit alters her bietet die Kirche dazu "Beichtspiegel" an - Fragen und Anregung zur Gewissenerforschung. Ob im Bußgottesdienst oder zur persönlichen Vorbereitung - es ist immer gut, aus dem "eigenen Saft" aufzutauchen. Mit diesen Anregungen zur Erforschung des eigenen Tuns, Denken und Reden öffnen sich vielleicht deine Augen: Der Beginn der Bekehrung und Erlösung. Aber auch für dich, deine Gruppe oder den Gottesdienstkreis kann eine Gewissenerforschung "zwischen durch" (ohne nachfolgende Beichte, vielleicht am Ende eines Tages oder einer Woche - oder eines Urlaubs...?) ein Segen sein. Und wer weiß - vielleicht reift dadurch ja der Wunsch, von Gott selbst losgesprochen zu werden!