

## „Mein Leben mit mir selbst“

- Kann ich mich so akzeptieren, wie Gott mich erschaffen hat? Oder muss ich mich ständig mit anderen vergleichen?
- Bin ich dankbar für die Gaben, die Gott mir geschenkt hat?
- Habe ich ein reifes Verhältnis zu meiner Geschlechtlichkeit gefunden?
- Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken und Wünsche?
- Lasse ich mich treiben und von der sexuellen Begierde beherrschen?
- Habe ich Anstand gewahrt bei Kleidung, Reden, Film- und Lokalwahl? Bei der Lektüre und im Internet?
- Habe ich mich selber befriedigt oder außerehelichen Geschlechtsverkehr gehabt?
- Schade ich meiner Gesundheit durch Alkohol, Nikotin, Drogen, zu wenig Schlaf; ungesunde Ernährung?
- Führe ich ein gesundes Leben? Trage ich zu einem gesunden Leben anderer bei?
- Kämpfe ich gegen schlechte Neigungen und Charakterschwächen bewußt an?
- Bemühe ich mich um Entfaltung meiner Talente und die der anderen?

## „Mein Leben in der Öffentlichkeit“

- Übernehme ich Mitverantwortung?
- Fördere ich Kollegen oder unterdrücke ich aus Neid andere Initiativen? Gönnere ich anderen Erfolg und Anerkennung?
- Versuche ich, Konflikte offen und ehrlich auszutragen?
- Wie ist mein Verhalten im Straßenverkehr?
- Gehe ich mit der Schöpfung Gottes und ihren Ressourcen verantwortungsbewußt um?
- Gefährde ich das eigene und fremde Leben?
- Interessiere ich mich für Fragen des öffentlichen Lebens?
- Bleibe ich meinen Entscheidungen treu oder lasse ich mich vom Sog der Meinungen hin- und herreißen?
- Hinterziehe ich mit Absicht Steuern oder Versicherungsleistungen?

## Die Zehn Gebote

Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus dem Lande Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, geführt hat.

1. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben!
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!
3. Gedenke, dass du den Sabbat heiligst!
4. Du sollst Vater und Mutter ehren!
5. Du sollst nicht töten!
6. Du sollst nicht ehebrechen!
7. Du sollst nicht stehlen!
8. Du sollst kein falsches Zeugnis geben wider deinen Nächsten!
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau!
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut!



## Die Heilige Beichte

### Beichte – Wie geht das?

„Ich würde ja gerne beichten gehen, aber ich weiß überhaupt nicht, wie das geht.“

Kein Problem – hier ist eine Beschreibung der Beichte:

- 1. Erforsche Dein Gewissen anhand eines Gewissensspiegels**  
Schau auf das, was seit Deiner letzten Beichte geschehen ist. Wenn Du willst, kannst du alles aufschreiben oder im Gewissensspiegel markieren. Das hilft, um nichts zu vergessen.
- 2. Bereue Deine Sünden vor Gott.**  
Du sollst erkennen, dass sie nicht richtig sind und Dich entscheiden, dass Du sie nicht mehr tun, gegen sie angehen willst.

### 3. Geh zum Priester.

Er beginnt: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. Gott, der die Herzen seiner Gläubigen durch die Erleuchtung des Heiligen Geistes gelehrt hat, schenke Dir eine wahre Kenntnis Deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit.“

### 4. Sage zu Beginn folgendes:

„Meine letzte Beichte war vor ..... Wochen/Monaten/Jahren. In Demut und Reue möchte ich meine Sünden vor Gott bekennen.“  
Nun beginne, alle Deine Sünden zu bekennen (lies sie einfach vom Zettel ab).

### 5. Ratschläge:

Am Ende der Beichte wird der Priester etwas Hilfreiches für die Zukunft sagen. Höre gut zu, denn Gott will zu Dir sprechen.

### 6. Wiedergutmachung:

Der Priester trägt Dir eine Wiedergutmachung für Deine Sünden auf.

### 7. Lossprechung:

Dann spricht der Priester im Namen Gottes die Lossprechung, die Dir alle Sünden aus Deiner Seele wegnimmt und Dich innerlich völlig reinigt!  
Priester: „Gott, der barmherzige Vater, hat durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes die Welt mit sich versöhnt und den Heiligen Geist gesandt zur Vergebung der Sünden. Durch den Dienst der Kirche schenke ich Dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich Dich los von Deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“  
Du: „Amen.“  
Priester: „Der Herr hat Dir Deine Sünden vergeben. Gehe hin in Frieden.“  
Du: „Dank sei Gott, dem Herrn.“

### Gott hat dir alles vergeben!

Du bist nun ganz rein und im Frieden mit Gott. Gott hat Dir alles vergeben, weil er Dich liebt. Erfülle die Wiedergutmachung, die der Priester Dir aufgegeben hat und versuche, Dich wirklich zu bessern. Auch wenn Du wieder einmal fällst, liebt Dich Gott. Und er wartet immer mit offenen Armen auf die nächste Gelegenheit, bei der er Dir Deine Schuld vergeben darf.

# Gewissenspiegel

nach Prof. Dr. Christoph Ohly

## Erster Bereich der Gewissenserforschung (1. bis 3. Gebot)

### „Mein Leben mit Gott“

- Bin ich dankbar dafür, dass ich an Gott glauben und zur Kirche gehören darf?
- Bemühe ich mich um eine Vertiefung meines Glaubens?
- Lese ich in der Hl. Schrift, im Katechismus, in Büchern über den Glauben oder über Heilige?
- Bete ich täglich (Morgens, Abends, zum Essen)? Bete ich für andere?
- Vertraue ich in allen meinen Lebensbereichen auf Gott? Denke ich im Alltag an ihn?
- Wie rede ich über Gott? Spreche ich seinen Namen leichtfertig aus? Fluche ich?
- Schäme ich mich für mein Christsein?
- Lege ich Zeugnis für Christus und die christliche Lehre im Gespräch und in meiner Haltung ab?
- Bekämpfe ich meine Glaubenszweifel?
- Habe ich auf die Stimme Gottes in meinem Gewissen gehört oder sie unterdrückt?
- Bin ich bereit, auf Gottes Ruf zu hören und ihm mit einer Lebensentscheidung zu antworten (Ehe; geistliche Berufung)?

### „Mein Leben mit der Kirche“

- Gehe ich regelmäßig an Sonn- und Feiertagen in die Kirche? Auch sonst einmal?
- Glaube ich an die Gegenwart Jesu Christi in der hl. Eucharistie? Feiere ich die hl. Messe andächtig mit? Halte ich Danksagung nach der hl. Kommunion?
- Bemühe ich mich um die „Heiligung“ des Sonntags?
- Bin ich gegebenenfalls bereit, Aufgaben für die kirchliche Gemeinschaft (Pfarrei, kirchliche Einrichtung, o. ä.) zu übernehmen?
- Sehe ich die Kirche als Werk Gottes oder als bloße Institution?
- Liebe ich die Kirche?
- Ist meine Kritik an der Kirche aufbauend oder destruktiv?
- Sehe ich nur die negativen Seiten der Kirche?
- Wie rede ich über Mitchristen und geistliche Amtsträger in der Kirche?
- Bete ich für den Papst und die Bischöfe als Nachfolger der Apostel? Stehe ich zu ihnen?
- Habe ich mich innerlich von der Kirche getrennt?
- Habe ich einen Austritt aus der Kirche erwogen oder sogar erklärt?
- Habe ich andere Menschen zum Austritt ermutigt?

## Zweiter Bereich der Gewissenserforschung (4. bis 10. Gebot)

### „Mein Leben mit den Mitmenschen“

- Ist meine Haltung den Menschen gegenüber von Respekt bestimmt?
- Bin ich egoistisch und bestehe ich meistens auf meinem Recht?
- Bin ich bereit zu helfen, zu raten, zuzuhören, beizustehen, meine Zeit mit anderen zu teilen?
- Sehe ich die Not anderer Menschen? Bemühe ich mich um hilfreiche Unterstützung? Leite ich sie zu einem religiösen Leben an? Ermutige ich sie zu einem Leben mit den Sakramenten, besonders mit der hl. Eucharistie und mit der hl. Beichte?
- Wie halte ich es mit der Wahrheit? Bin ich aufrichtig und ehrlich? Lüge ich?
- Habe ich schlecht über andere geredet, Fehler weitererzählt?
- Habe ich gestohlen und das Eigentum anderer beschädigt? Habe ich den Schaden wieder gut gemacht?
- Habe ich andere wegen ihrer Stellung, ihres Besitzes, ihres Aussehens, ihrer Fähigkeiten o. a. beneidet?
- Bin ich empfindlich, nachtragend oder zornig gewesen?
- Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und versuche ich, meine Launen zu bekämpfen?
- Leiste ich gute Arbeit? Erfülle ich die mir aufgetragenen Pflichten? Sorge ich für ein gutes Arbeitsklima?
- Was bedeutet mir Freundschaft? Kann man sich auf mich in Wort und Handeln verlassen? Behalte ich Vertrauliches für mich?
- Bin ich bereit, mich für einen Menschen zu entscheiden und für ihn im Bund der Ehe Verantwortung zu übernehmen?

### „Mein Leben in Ehe und Familie“

- Wie verhalte ich mich gegenüber dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern und den anderen Familienmitgliedern?
- Nehme ich mir die nötige Zeit zum Gespräch mit dem Ehepartner? Versuche ich, den Ehepartner zu verstehen und anzunehmen oder nörgle ich nur?
- Trage ich zum Familienfrieden bei?
- Gebe ich in religiöser Hinsicht ein gutes Beispiel? Unterstütze ich das religiöse Leben in der Familie?
- Sehe ich in der Erziehung der Kinder eine gemeinsame Aufgabe? Erfülle ich sie gerne?
- Ist der Umgang mit meinem Ehepartner auch in der geschlechtlichen Begegnung von Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, großzügigem Sich-Einander-Schenken, auch von Verzicht geprägt?
- Habe ich die von Gott geschenkte eheliche Liebe und Fruchtbarkeit durch Verhütungsmittel oder ärztliche Eingriffe sterilisiert? – Bemühe ich mich um eine verantwortliche Elternschaft, indem ich die Gründe für den partnerschaftlichen Weg der periodischen Enthaltensamkeit vor Gottes Angesicht und im Gespräch mit dem Ehepartner kläre?
- Bin ich meinem Ehepartner in allem treu?