



Jos. Kehren

GFCHKM

BEICHTHILFE

Einleitung

Richtig und gewinnbringend zu beichten ist eine echte Kunst. Man erlernt sie, indem man einfach damit beginnt und in regelmäßigen Abständen immer wieder dieses befreiende Sakrament empfängt. Hab Mut und trau dich!

Aus verschiedenen Gründen gehen heute viele nicht mehr zur Beichte. Aber die Not der Menschen nimmt immer mehr zu, denn die Sünden fressen sie von innen her auf. Die Beichte ist der Schlüssel zum Heil. Benütze ihn und drücke ihn deinen Freunden und Kollegen in die Hand.

Hier findest du einige Tipps, die schon vielen geholfen haben:

1. Vorbereitung

- Nimm dir genügend Zeit. Setz dich in eine Kirche oder suche dir einen ruhigen Winkel zu Hause, damit du ungestört nachdenken kannst.
- Benütze einen „Beichtspiegel“ (siehe unten). Anhand der dortigen Fragen durchforsche dein Gewissen: Was ist bei mir nicht in Ordnung? Wo hat sich im Lauf der Jahre Unrat angehäuft? Was trennt mich von Gott?
- Bete zum Heiligen Geist, Er möge dein Inneres erleuchten, damit du deine Sünden aufstöbern kannst, etwa mit folgenden Worten:
„Heiliger Geist, ich brauche Dich jetzt. Komm, deck meine Sünden auf. Zeig mir, wo es nicht stimmt bei mir, und hilf mir zu einer echten Umkehr.“
- Schreib bei deinen ersten Beichten alles, was dir einfällt, auf einen Zettel („Beichtzettel“) und nimm ihn auch zur Beichte mit. Er ist eine große Hilfe. Wenn du häufiger zur Beichte gehst, wird das dann meist nicht mehr notwendig sein.
- Bitte Gott, dass Er dich das Schreckliche an deinen Sünden spüren lässt. So kannst du sie dann wirklich bereuen und dich innerlich von ihnen abkehren.

2. Ablauf der Beichte

- Wenn du den Beichtstuhl betrittst, kannst du mit einem Gruß beginnen: „Gelobt sei Jesus Christus!“ Der Priester antwortet: „In Ewigkeit. Amen.“
- Mache das Kreuzzeichen: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“
- Dann sage: „Meine letzte Beichte war ...“ (Datum, etwa).
- Es ist günstig, dem Priester („Beichtvater“) einige Anhaltspunkte zu nennen, damit er sich ein Bild von dir machen kann, etwa so: „Ich bin verheiratet, von Beruf bin ich ...“.
- Nun bekenne offen und ehrlich deine Sünden („Ich bekenne vor Gott meine Sünden: ...“). Nimm deinen Beichtzettel zu Hilfe. Verschweige nichts aus falscher Scham.
- Schließ das Bekenntnis mit einem kurzen Reuegebet, etwa: „Herr Jesus, erbarme Dich meiner!“
- Der Priester nimmt jetzt Bezug auf deine Sünden und gibt dir konkrete Lebenshilfen (Schritte der Buße).
- Wenn du noch Fragen hast, nütze die Gelegenheit.
- Dann legt dir der Priester eine Buße auf und spricht dich von den Sünden los („Ich spreche dich los...“). Dabei macht er mit der Hand das Kreuzzeichen über dich — mache auch du ein Kreuzzeichen.
- Zum Schluss sagt der Priester: „Geh hin in Frieden!“ Antworte: „Dank sei Gott dem Herrn!“

3. Nach der Beichte

- Verrichte die dir auferlegte Buße. Es empfiehlt sich, das sofort zu tun, es kann aber auch später geschehen (wenn z.B. gerade die Messe begonnen hat).
- Gott hat dir deine Sünden vergeben. Sage Ihm ein Dankgebet, z. B.: „Jesus, Du bist so gut zu mir. Du hast meine Sünden ausgelöscht. Ich will Dir wieder nachfolgen. Steh mir bei und begleite mich mit Deinen Engeln...“.
- Denk noch einmal den Ratschlag des Priesters durch und überlege dir, wie dein Neubeginn aussehen soll.
- Fasse einen konkreten Vorsatz, der dir hilft, die vergangenen Sünden zu meiden und es ab jetzt besser zu machen.
- Wenn du einen Schaden angerichtet hast, mache ihn wieder gut, soweit möglich.
- Es ist günstig, regelmäßig zu beichten:
 - vierteljährlich, z. B. Weihnachten, Ostern, im Sommer, im Herbst;
 - IDEAL ist die monatliche Beichte. Sie ist wie ein reinigendes, stärkendes „Vollbad“;
 - mindestens zu Ostern (inkl. die Wochen davor und danach).
 - Wenn du eine schwere Sünde begangen hast, ist es ratsam, so bald wie möglich zu beichten – auch um wieder die hl. Kommunion empfangen zu können.
- Wenn du im Glauben stark werden willst, rate ich dir, soweit möglich immer zum selben Priester („Beichtvater“) zu gehen. Er kann dir umso besser helfen, je mehr du ihm Einblick in dein Leben gibst (nähere Umstände) und je länger er dich kennt.

4. Was *muss* ich beichten?

Der Katechismus der Katholischen Kirche sagt uns (Nr. 1457 f):

Es ist Vorschrift der Kirche, dass jeder Gläubige nach Erreichen des Unterscheidungsalters die schweren Sünden, deren er sich bewusst ist, wenigstens einmal im Jahr beichtet. Wer sich bewusst ist, eine Todsünde begangen zu haben, darf selbst dann, wenn er tiefe Reue empfindet, die heilige Kommunion nicht empfangen, bevor er die sakramentale Absolution erhalten hat.

Das Bekenntnis der alltäglichen Fehler, der lässlichen Sünden, ist genaugenommen nicht notwendig, wird aber von der Kirche nachdrücklich empfohlen. Das regelmäßige Bekenntnis unserer lässlichen Sünden ist für uns eine Hilfe, unser Gewissen zu bilden, gegen unsere bösen Neigungen anzukämpfen, uns von Christus heilen zu lassen und im geistigen Leben zu wachsen.

In der Beichte müssen also alle schweren Sünden (einschließlich der Zahl und der erschwerenden Umstände) bekannt werden, deren man sich nach sorgfältiger Gewissenserforschung bewusst ist.

Und wann ist eine Sünde eine schwere Sünde („Todsünde“)? Der Katechismus erklärt es uns wie folgt (Nr. 1857, 1859):

Damit eine Tat eine Todsünde ist, müssen gleichzeitig drei Bedingungen erfüllt sein: „Eine Todsünde ist jene Sünde,

- die eine schwerwiegende Materie zum Gegenstand hat und*
- die dazu mit vollem Bewusstsein und*
- bedachter Zustimmung begangen wird“.*

Eine Todsünde erfordert volle Erkenntnis und volle Zustimmung. Sie setzt das Wissen um die Sündhaftigkeit einer Handlung, ihren Gegensatz zum Gesetz Gottes, voraus. Die Todsünde schließt auch eine genügend überlegte

*Zustimmung ein, um persönliche Willensentscheidung zu sein.
Selbstverschuldete Unwissenheit und Verhärtung des Herzens mindern die
Freiwilligkeit der Sünde nicht, sondern steigern sie.*

DER VERLORENE SOHN

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn, das Jesus uns hinterlassen hat, ist ein schönes Bild für die heilige Beichte und die Liebe Gottes des Vaters:

Der Vater sah ihn schon von Weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Da sagte der Sohn zu ihm: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein. Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt einen Ring an seine Hand, und gebt ihm Sandalen an die Füße. Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn dieser, mein Sohn, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden (Lk 15, 20–24).

»In der Schrift heißt es: *Schon von weitem sah ihn sein Vater und ward von Erbarmen gerührt. Er eilte ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn.* Das sind Worte der Heiligen Schrift: *Er küsste ihn*, er überhäuft ihn mit Küssen. Kann man noch menschlicher sprechen? Kann man noch einprägsamer die väterliche Liebe Gottes zu den Menschen beschreiben?

Einem Gott gegenüber, der uns entgegeneilt, können wir nicht stumm bleiben, wir werden mit dem heiligen Paulus sagen: *Abba, Pater!* Vater, mein Vater! Denn Er, der doch der Schöpfer des Alls ist, legt keinen Wert auf klingende Titel, Ihm kommt es nicht auf feierliche Bekundungen seiner Herrschaft an. Er hat es gern, dass wir Ihn Vater nennen, dass wir dieses Wort freudig auskosten.

In gewisser Weise ist das menschliche Leben eine ständige Heimkehr ins Haus unseres Vaters. Heimkehr durch die Reue, diese Bekehrung des Herzens, die den Wunsch, uns zu ändern, in sich schließt, den festen Entschluss, unser Leben zu bessern, und die sich daher auch in Werken des

Opfers und der Hingabe äußert. Wir kehren heim ins Haus unseres Vaters durch das Sakrament der Vergebung, indem wir, unsere Sünden bekennd, Christus anziehen und so seine Brüder werden, Glieder der Familie Gottes.

Gott erwartet uns, wie der Vater im Gleichnis, mit ausgebreiteten Armen, obgleich wir es nicht verdienen. Unsere Schuld spielt keine Rolle. Wie beim verlorenen Sohn zählt allein, dass wir unser Herz öffnen, Sehnsucht nach dem Hause des Vaters haben und uns freuen über die Gabe Gottes, durch die wir Kinder Gottes heißen und es tatsächlich sind, obwohl wir sooft der Gnade nicht entsprechen.«

Hl. Josefmaria, Christus begegnen, Nr. 64

»Die Freude ist ein christliches Gut. (...) Wenn wir umkehren, wenn aus unserem Herzen ein Reueakt aufsteigt, wenn wir uns im heiligen Sakrament der Buße reinigen, dann kommt Gott uns entgegen und verzeiht uns; und es gibt keine Traurigkeit mehr: da ist es angebracht, *fröhlich zu sein; denn dieser dein Bruder war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.*«

Hl. Josefmaria, Christus begegnen, Nr. 178

Gewissenserforschung für die Beichte

Erstes Gebot

- Habe ich an einer Glaubenswahrheit gezweifelt? Habe ich – in Gedanken oder vor anderen – den Glauben oder eine bestimmte Glaubenswahrheit verleugnet?
- Habe ich an meinem ewigen Heil gezweifelt, oder habe ich vermessen darauf vertraut, dass Gott mich nicht verlassen wird, und habe ich dann mit größerer Gelassenheit gesündigt?
- Habe ich mich innerlich oder äußerlich gegen Gott aufgelehnt, wenn mir ein Missgeschick widerfuhr?
- Habe ich mich bemüht, die nötige religiöse Bildung zu erwerben? Lege ich durch Beispiel und Wort Zeugnis für Jesus Christus ab? Verteidige ich den Glauben und die Kirche, wenn sie angegriffen werden?
- Habe ich ehrfurchtslos über Heiliges gesprochen, über die Sakramente, die Kirche oder ihre Diener?
- Habe ich den Umgang mit Gott im Gebet oder in den Sakramenten vernachlässigt? Suche ich im Gebet das Gespräch mit ihm?
- War ich abergläubisch, oder habe ich Spiritismus betrieben? Gehöre ich einer glaubensfeindlichen Gesellschaft oder Bewegung an?
- Habe ich ein Sakrament unwürdig empfangen?
- Habe ich glaubens- oder sittenfeindliche Bücher oder Zeitschriften gelesen oder aufbewahrt? Habe ich sie anderen zu lesen gegeben?
- Bemühe ich mich, im Glauben und in der Liebe zu Gott zu wachsen?
- Habe ich mich im Umgang mit Gott von Lustlosigkeit leiten lassen?

Zweites Gebot

- Habe ich Gott gelästert? Vor anderen?
- Habe ich einen Schwur, ein Gelübde oder Versprechen aus eigener Schuld nicht erfüllt?
- Habe ich den heiligen Namen Gottes geehrt? Habe ich den Namen Gottes respektlos, im Zorn, im Scherz oder sonst in wenig ehrfürchtiger Weise ausgesprochen?
- Habe ich wenigstens innerlich einen Akt der Sühne verrichtet, wenn ich gehört oder gesehen habe, dass Gott gelästert wird?
- Habe ich unnötig geschworen? Habe ich einen Meineid geschworen, habe ich unüberlegt oder wegen unbedeutender Dinge geschworen?
- Habe ich geschworen, etwas Böses zu tun? Habe ich den Schaden, der daraus erwachsen ist, wiedergutmacht?

Drittes Gebot und erstes bis viertes Gebot der Kirche

- Befolge ich die Gebote der katholischen Kirche, weil sie mit der Autorität Christi spricht?
- Habe ich an Sonntagen oder gebotenen Feiertagen die Heilige Messe versäumt? War ich freiwillig zerstreut, oder bin ich ohne Grund so spät gekommen, dass ich das Gebot nicht erfüllt habe?
- Habe ich andere, für die ich Verantwortung trage, daran gehindert, der Heiligen Messe beizuwohnen?
- Habe ich an Sonn- und Feiertagen ohne Not lange gearbeitet und die notwendige Erholung für Leib und Seele vernachlässigt?
- Habe ich am Aschermittwoch und Karfreitag das Fasten- und Abstinenzgebot gehalten?
- Habe ich alle Freitage des Jahres (außer an Hochfesten) ein besonderes Opfer gebracht?
- Habe ich die Buße erfüllt, die mir der Priester in der letzten Beichte auferlegt hat? Habe ich sonst für meine Sünden Buße getan? Habe ich wenigstens einmal im Jahr das heilige Bußsakrament empfangen?
- Habe ich in der österlichen Zeit die heilige Kommunion empfangen? Habe ich vorher gebeichtet, um im Stand der heiligmachenden Gnade zu sein?
- Suche ich gerne nach Gründen, um meine Sünden zu entschuldigen oder meine Verantwortung abzuschwächen?
- Habe ich in der Beichte eine schwere Sünde aus Scham absichtlich verschwiegen? Habe ich danach die heilige Kommunion empfangen?

- Habe ich das Gebot befolgt, eine Stunde vor dem Empfang der heiligen Kommunion nüchtern zu bleiben?

Viertes Gebot

Kinder

- War ich meinen Eltern oder Vorgesetzten gegenüber ungehorsam, in wichtigen Dingen?
- Lasse ich mich von einem ungeordneten Hang zur Unabhängigkeit leiten, und nehme ich die Anweisungen und Ratschläge meiner Eltern nur deshalb schlecht auf, weil sie es sind, die mir etwa vorschreiben? Bin ich mir bewusst, dass diese Haltung dem Stolz entspringt?
- Bereite ich meinen Eltern durch mein Verhalten Kummer?
- Habe ich sie mit Worten oder Taten bedroht oder misshandelt, oder habe ich ihnen Böses gewünscht?
- Bin ich mir angesichts der Anstrengungen meiner Eltern, mir eine gute Bildung zu sichern, meiner Verantwortung bewusst, fleißig zu lernen oder zu studieren?
- Habe ich es unterlassen, ihnen in ihren geistigen oder materiellen Nöten beizustehen?
- Lasse ich mich von meiner schlechten Laune leiten, oder streite ich oft und ohne zureichenden Grund?
- Bin ich egoistisch, wenn es um Dinge geht, die mir gehören, und fällt es mir schwer, sie mit meinen Geschwistern zu teilen?
- Habe ich mit meinen Geschwistern gestritten?
- Meide ich den Umgang mit ihnen, und unternehme ich nicht die nötigen Anstrengungen, um eine Versöhnung herbeizuführen?
- Bin ich neidisch, wenn sie mich in irgendeiner Hinsicht übertreffen?

- Habe ich meinen Geschwistern schlechtes Beispiel gegeben?
- Hilfe ich im Haushalt mit? Halte ich Ordnung in meinem Zimmer?
Bin ich pünktlich?

Eltern

- Habe ich mich wichtigen Anweisungen meiner Vorgesetzten ohne triftigen Grund widersetzt?
- Bleibe ich angesichts der Nöte, Probleme und Schwierigkeiten der Menschen um mich teilnahmslos, besonders denen gegenüber, die mir aus familiären, beruflichen oder sonstigen Gründen nahestehen?
- Verärgere ich durch meine Nachlässigkeit, Unhöflichkeit, schlechte Laune usw. meine Arbeitskollegen?
- Habe ich meinen Kindern schlechtes Beispiel gegeben durch die Vernachlässigung meiner religiösen, familiären oder beruflichen Pflichten? Habe ich ihnen durch mein Verhalten Kummer bereitet?
- Habe ich sie liebevoll, aber entschieden wegen ihrer Fehler zurechtgewiesen, oder war ich zu bequem, einzugreifen? Sind meine Rügen oder Ermahnungen an meine Kinder gerecht und zugleich Ausdruck meiner Liebe, oder handle ich aus Egoismus, Eitelkeit, Zorn, verletztem Stolz, Überdruß, Laune, Bequemlichkeit, Verständnislosigkeit, Geltungsbedürfnis usw.?
- Habe ich meine Kinder mit Worten oder Taten bedroht, habe ich ihnen Böses gewünscht? Habe ich Gewalt gegen sie angewendet?
- Habe ich meine Pflicht vernachlässigt, ihnen bei der Erfüllung ihrer religiösen Verpflichtungen zu helfen, schlechten Umgang zu meiden usw.?

- Ist mir klar, dass ich meine Kinder nicht zum Glauben und zur Frömmigkeit zwingen darf? Bete ich für sie, gegebenenfalls auch für ihre Bekehrung?
- Habe ich meine Autorität dazu missbraucht, meine Kinder zu den Sakramenten zu drängen, ohne zu bedenken, dass sie dann vielleicht ein Sakrament unwürdig empfangen könnten?
- Habe ich meine Kinder daran gehindert, der Berufung zu folgen, mit der Gott sie zu seinem Dienst einlädt; habe ich ihnen dabei Hindernisse in den Weg gelegt oder ihnen schlechte Ratschläge erteilt?
- Kümmere ich mich ständig um ihre religiöse Bildung?
- Habe ich sie hinsichtlich ihrer beruflichen Ausbildung nach objektiven Gesichtspunkten beraten (Talent, wirtschaftlich Möglichkeiten usw.), oder habe ich mich dabei von meiner Geltungssucht leiten lassen?
- Habe ich mich ihrer Heirat ohne vernünftigen Grund widersetzt?
- Lasse ich zu, dass sie dort arbeiten, wo ihnen körperliche oder geistige Gefahren drohen? Habe ich es unterlassen, bei Zusammenkünften von Jungen und Mädchen in meinem Hause eine gewisse Wachsamkeit zu üben? Gebe ich ihnen gute Ratschläge zur Gestaltung ihrer Freizeit?
- Habe ich mich um die religiöse und sittliche Bildung der Menschen gekümmert, die mit mir zusammenleben oder für die ich Verantwortung trage?
- Schränke ich meine Wünsche, Ansprüche, Vergnügungen usw. ein, um meine familiären Pflichten mit Hingabe zu erfüllen?
- Versuche ich, meinen Kindern gegenüber immer ein Klima gegenseitigen Vertrauens aufrechtzuerhalten, ohne ihre recht verstandene Freiheit einzuengen?
- Helfe ich ihnen, die sozialen Medien und das Internet verantwortlich und maßvoll zu gebrauchen?

- Erziehe ich meine Kinder zu Ordnung, Verlässlichkeit und Pünktlichkeit?
- Erkläre ich ihnen den Ursprung des Lebens Schritt für Schritt im Einklang mit ihrer Vorstellungswelt und Fassungskraft, und versuche ich dabei, ihrer natürlichen Neugier immer ein wenig zuvorzukommen?
- Vermeide ich Auseinandersetzungen mit meinen Kindern, indem ich Kleinigkeiten, die sich mit etwas Umsicht und guter Laune leicht überwinden lassen, keine übertriebene Bedeutung beimesse?
- Tue ich mein Möglichstes, um die Routine im liebevollen Umgang mit meinem Ehegatten zu vermeiden?
- Verhalte ich mich Außenstehenden gegenüber liebenswürdig, während mir diese Herzlichkeit im Familienleben fehlt?
- Habe ich mich mit meinem Ehepartner gestritten? Habe ich ihn, in Worten oder Taten, schlecht behandelt? Habe ich ihm schlechtes Beispiel gegeben?
- Habe ich mit meinem Gatten versucht, einen gemeinsamen Weg in der Erziehung der Kinder zu finden? Habe ich vermieden, ihn vor den Kindern zurechtzuweisen, ihm zu widersprechen oder ihn schlecht zu machen?
- Habe ich meinen Ehepartner zu lange alleingelassen?
- Habe ich mich bemüht, in meinem Glauben an Gottes Vorsehung zu wachsen? Bin ich bereit, die Kinder, die Gott uns schenken möchte, gerne anzunehmen?
- Habe ich es versäumt, meinen Verwandten in ihren geistigen oder materiellen Nöten beizustehen, obwohl ich dazu in der Lage gewesen wäre?

Fünftes Gebot

- Hege ich gegenüber irgendjemandem Hass oder Feindschaft? Bin ich nachtragend?
- Meide ich den Umgang mit einer bestimmten Person, bin ich unversöhnlich, oder tue ich nicht mein Möglichstes, eine Versöhnung herbeizuführen?
- Sorge ich dafür, dass politische oder berufliche Meinungsunterschiede nicht in Abneigung, Missgunst oder Hass gegen jemanden ausarten?
- Habe ich meinem Nächsten Böses gewünscht? Habe ich mich über sein Unglück gefreut?
- Habe ich mich von Neid beherrschen lassen?
- Habe ich mich vom Zorn leiten lassen? Habe ich damit andere verärgert?
- Habe ich meinen Nächsten verachtet? Habe ich mich über andere lustig gemacht, sie kritisiert, belästigt oder lächerlich gemacht?
- Habe ich andere mit Worten oder Taten schlecht behandelt? Bin ich unhöflich und taktlos gewesen?
- Habe ich jemanden körperlich verletzt oder getötet? War ich unvorsichtig beim Autofahren?
- Habe ich durch Wort oder Beispiel, durch meine Kleidung, meine Aufforderung oder Einladung zum Film- oder Theaterbesuch, durch das Verleihen von Büchern oder Zeitschriften usw. anderen Anlass zur Sünde gegeben? Habe ich versucht, das Ärgernis wiedergutzumachen?
- Habe ich meine Gesundheit geschädigt, mein Leben gefährdet?

- Habe ich mich berauscht, übermäßig getrunken oder Drogen zu mir genommen?
- Habe ich mich von der Lust beherrschen lassen, mehr zu essen oder zu trinken als vernünftig ist?
- Habe ich mir den Tod gewünscht, ohne mich der Vorsehung Gottes zu überlassen?
- War ich um das Wohl meines Nächsten besorgt? Habe ich ihn auf körperliche oder sittliche Gefahren aufmerksam gemacht, in denen er sich befand? Habe ich ihn zurechtgewiesen, wenn es die christliche Nächstenliebe erforderte?
- Habe ich meine Arbeit vernachlässigt und so in wichtigen Dingen gegen die Gerechtigkeit verstoßen? Bin ich bereit, den Schaden, der daraus erwachsen ist, wiedergutzumachen?
- Versuche ich, meine Arbeit gut zu Ende zu führen in dem Bewusstsein, dass ich Gott keine Halbheiten anbieten darf? Verrichte ich meine Arbeit mit dem nötigen Sachverstand? Sorge ich für meine Weiterbildung?
- Habe ich das Vertrauen meiner Vorgesetzten missbraucht? Habe ich meinen Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder anderen Personen schwer geschadet?
- Erleichtere ich den anderen die Arbeit bzw. das Studium, oder störe ich sie dabei durch Streitsucht, üble Stimmungsmache, dauerndes Gerede, mangelnden Ernst usw.?
- War ich nachlässig bei der Erfüllung meiner Pflichten? Schiebe ich häufig den Beginn der Arbeit oder des Studiums auf?
- Dulde ich Missbräuche oder Ungerechtigkeiten, die zu verhindern ich verpflichtet bin?
- Habe ich durch Faulheit bei meiner Arbeit Schaden verursacht?

- Habe ich meine Freizeit sinnvoll genutzt?

Sechstes und neuntes Gebot

- Habe ich mich bei unanständigen Gedanken oder Erinnerungen aufgehalten?
- Habe ich mir unkeusche Erinnerungen oder Vorstellungen ins Gedächtnis gerufen? Kam hinsichtlich der Personen, auf die sie sich bezogen, ein erschwerender Umstand hinzu: Verwandtschaft, Ehe oder dass es sich um gottgeweihte Personen handelte?
- Habe ich unanständige Gespräche geführt? Habe ich sie begonnen?
- Habe ich Situationen nicht vermieden, die eine unmittelbare Gelegenheit zur Sünde darstellen (bestimmte Tänze, unsittliche Filme oder Theaterstücke, schlechte Lektüre oder Gesellschaft usw.)?
- Bin ich mir bewusst, dass es schon eine Sünde ist, sich solchen Gelegenheiten auszusetzen?
- Achte ich auch in Kleinigkeiten auf die Regeln des Anstands, die meine Reinheit schützen, oder verwechsle ich manchmal diese notwendigen Regeln mit Prüderie?
- Habe ich mich bei unanständigen Blicken aufgehalten? Habe ich geflirtet, obwohl ich verheiratet bin?
- Habe ich unkeusche Regungen der Sinne zurückgewiesen?
- Schaue ich pornographisches Material an? Habe ich es an andere Personen weitergeleitet?
- Habe ich Unkeusches getan? Allein oder mit anderen? Wie oft? Mit Personen meines oder des anderen Geschlechts? Kam ein besonders erschwerender Umstand – Verwandtschaft usw. – hinzu? Führten diese Beziehungen zu einer Schwangerschaft? Habe ich abgetrieben, dazu geraten oder gedrängt? Habe ich sonst eine Sünde gegen die Keuschheit begangen?

- Pflege ich Beziehungen zu Personen, deren Bekanntschaft für mich ständiger Anlass zur Sünde ist? Bin ich bereit, sie aufzugeben?

Verlobte

- Ist wahre Liebe der Hauptgrund unseres Verhältnisses? Bringe ich ständig und mit Freude das Opfer, die Beweise meiner Zuneigung nicht der Gefahr der Sünde auszusetzen? Erniedrige ich die menschliche Liebe dadurch, dass ich sie mit Egoismus oder Lust verwechsle?
- Die Verlobungszeit muss Gelegenheit bieten, die gegenseitige Zuneigung und Kenntnis zu vertiefen: Ist mein Verhältnis vom egoistischen Drang, besitzen zu wollen, geprägt oder vielmehr von der Bereitschaft zu Hingabe und Verständnis, von Respekt und Feingefühl?
- Empfange ich in dieser Zeit häufiger das Sakrament der Buße, um mehr Gnade von Gott zu erhalten? Hat mich mein Verhältnis von Gott entfernt?

Gatten

- Habe ich von der Ehe rücksichtslos Gebrauch gemacht? Habe ich meinem Ehegatten sein Recht verweigert? Habe ich in Wünschen oder Taten gegen die eheliche Treue gefehlt?
- Mache ich von der Ehe nur an jenen Tagen Gebrauch, an denen die Empfängnis ausgeschlossen ist? Wende ich diese Art der Geburtenplanung ohne schwerwiegende Gründe an?
- Habe ich empfängnisverhütende Mittel gebraucht? Habe ich andere dazu angeleitet, sich solcher Mittel zu bedienen? Habe ich in

irgendeiner Form – durch Rat, Gerede, Haltung usw. – dazu beigetragen, ein kinderfeindliches Klima zu schaffen?

Siebtes und zehntes Gebot, sowie fünftes Gebot der Kirche

- Habe ich Geld oder irgendeinen Gegenstand gestohlen? Habe ich den Schaden wiedergutmacht bzw. das Entwendete zurückerstattet, wo es mir möglich war? Bin ich zur Wiedergutmachung bereit?
- Habe ich bei einem Diebstahl mitgewirkt? Lag ein erschwerender Umstand vor? Handelte es sich z. B. um einen sakralen Gegenstand? War die Summe bzw. der Wert der entwendeten Sache bedeutend?
- Halte ich fremdes Gut gegen den Willen des Eigentümers zurück?
- Habe ich anderen beim Abschluss von Verträgen oder bei geschäftlichen Beziehungen durch Täuschung, Betrug oder Drohung geschadet?
- Habe ich fremdes Eigentum beschädigt? Habe ich durch Betrug mehr Geld genommen als mir zustand? Habe ich den Schaden wiedergutmacht, oder habe ich die Absicht, es zu tun?
- Habe ich über meine Verhältnisse gelebt?
- Bin ich meinen beruflichen Pflichten gebührend nachgekommen, und habe ich mir so mein Einkommen wirklich verdient?
- Habe ich es unterlassen, die Kirche meinen Verhältnissen entsprechend materiell zu unterstützen?
- Habe ich einen eventuellen Mangel an notwendigen Mitteln mit christlicher Haltung ertragen?
- Habe ich meinen Gatten in materiellen Dingen betrogen?
- Unterlasse oder verzögere ich ungebührlich die Zahlung von Gehältern und Rechnungen?

- Zahle ich anderen für ihre Arbeit den gerechten Lohn?
- Habe ich bei der Ausübung öffentlicher Aufgaben dadurch die Gerechtigkeit verletzt, dass ich bestimmte Personen bevorzugt habe?
- Komme ich meinen sozialen Pflichten gegenüber meinen Angestellten nach? Zahle ich z. B. die geforderten Sozialversicherungen, oder umgehe ich das Gesetz zum Schaden Dritter?
- Habe ich Steuern hinterzogen?
- Habe ich Unrecht, Ärgernis, Diebstahl, Rache, Betrug oder sonstige Schäden für das Gemeinwohl verhindert oder es wenigstens versucht, wenn mir mein Amt dazu die Möglichkeit bot?
- Habe ich soziale oder politische Bestrebungen unterstützt, die gegen die Moral oder den christlichen Glauben gerichtet sind?

Achtes Gebot

- Habe ich gelogen? Habe ich den daraus erwachsenen Schaden wiedergutmacht? Lüge ich aus Gewohnheit unter dem Vorwand, es handle sich um unbedeutende Dinge?
- Habe ich ohne triftigen Grund schwere Fehler anderer aufgedeckt? Habe ich in irgendeiner Form den Schaden wiedergutmachen versucht, indem ich z.B. gut über den Betreffenden gesprochen habe?
- Habe ich andere verleumdet, d. h. Unwahres von ihnen ausgesagt? Habe ich den Schaden wiedergutmacht, bzw. bin ich bereit, es zu tun?
- Habe ich es unterlassen, meinen Nächsten gegen Verleumdung und üble Nachrede in Schutz zu nehmen, obwohl es mir möglich gewesen wäre?
- Habe ich leichtfertig über jemanden geurteilt? Habe ich dieses Urteil anderen gegenüber geäußert? Habe ich mein ungenaues Urteil berichtigt?
- Habe ich wichtige Geheimnisse anderer ohne triftigen Grund aufgedeckt? Habe ich den entstandenen Schaden wiedergutmacht?
- Habe ich aus Leichtfertigkeit, Neid oder Verärgerung schlecht über andere gesprochen?
- Habe ich schlecht von anderen Personen oder Institutionen gesprochen, nur aufgrund von Hörensagen und ohne zureichende Kenntnis? Habe ich so zu übler Nachrede bzw. Verleumdung beigetragen?
- Bin ich mir dessen bewusst, dass politische, berufliche oder weltanschauliche Meinungsverschiedenheiten mir nicht das Recht geben, schlecht über andere zu urteilen oder zu sprechen noch ihre

moralischen Fehler aufzudecken, solange dies nicht mit Rücksicht auf das Gemeinwohl notwendig ist?

- Habe ich ohne triftigen Grund Geheimnisse verraten? Habe ich unter Amtsverschwiegenheit erlangte Kenntnisse zu meinem persönlichen Nutzen verwendet? Habe ich den Schaden wiedergutmacht, der aus diesem meinem Vorgehen entstanden ist?
- Habe ich Briefe oder andere Schriftstücke unbefugt geöffnet oder gelesen?
- War ich neugierig? Habe ich bei Unterhaltungen anderer gegen deren Willen zugehört?



Bei der Gewissensforschung
handelt es sich um eine
überarbeitete Fassung von
"Wie beichte ich richtig?" von
Francisco Luna

*Alle Rechte vorbehalten.
Peterskirche Wien*

Version vom 7.10.2021