

## BEICHTSPIEGEL FÜR DIE GEWISSENSERFORSCHUNG

1. Empfange ich das Bußsakrament aufgrund eines aufrichtigen Wunsches nach Reinigung, Umkehr, Erneuerung des Lebens und nach tieferer Freundschaft mit Gott, oder betrachte ich es vielmehr als Last, die ich nur selten bereit bin, auf mich zu nehmen?
2. Habe ich schwere Sünden in der vorausgehenden Beichte oder in vergangenen Beichten vergessen oder absichtlich verschwiegen?
3. Bin ich der mir auferlegten Buße nachgekommen? Habe ich das von mir verursachte Unrecht wieder gut gemacht? Habe ich versucht, die Vorsätze, die ich machte, um mein Leben dem Evangelium gemäß zu ändern, in die Tat umzusetzen?

Im Lichte des Wortes Gottes prüfe sich jeder selbst.

*Meine Seele, warum bist du betrübt / und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, / meinem Gott und Retter, auf den ich schaue (Ps 42,12).*

*Die aber, die dem Herrn vertrauen, / schöpfen neue Kraft, / sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, / sie gehen und werden nicht matt (Jes 40,31).*

*Denn ich, ich kenne meine Pläne, die ich für euch habe - Spruch des Herrn -, Pläne des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben (Jer 29,11).*

*Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr reich werdet an Hoffnung in der Kraft des Heiligen Geistes (Röm 15,13).*

*Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen (Mt 11,28).*

*Du bist mein Schutz und mein Schild, / ich warte auf dein Wort (Ps 119,114).*

*Euer Herz sei stark und unverzagt, / ihr alle, die ihr wartet auf den Herrn (Ps 31,25).*

*Ich aber schaue aus nach dem Herrn, / ich warte voll Vertrauen auf Gott, meinen Retter. / Mein Gott wird mich erhören (Mi 7,7).*

*Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist (Röm 5,5).*

*Lass deine Güte über uns walten, o Herr, / denn wir schauen aus nach dir (Ps 33,22).*

*Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus: Er hat uns in seinem großen Erbarmen neu geboren, damit wir durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten eine lebendige Hoffnung haben (1 Petr 1,3).*

## **I. Der Herr sagt: «Du sollst den Herrn Deinen Gott aus ganzem Herzen lieben».**

1. Ist mein Herz auf Gott ausgerichtet? Kann ich sagen, ihn wirklich über alles und mit kindlicher Zuneigung in treuer Beachtung seiner Gebote zu lieben? Lasse ich mich zu sehr von zeitlichen Dingen vereinnahmen? Verhalte ich mich immer mit der rechten Absicht?
2. Ist mein Glaube an Gott, der in seinem Sohn sein Wort an uns gerichtet hat, fest? Habe ich der Lehre der Kirche voll zugestimmt? Lag mir meine christliche Bildung am Herzen, indem ich das Wort Gottes hörte, an der Katechese teilnahm und alles vermied, das den Glauben in Gefahr bringen konnte? Habe ich immer mutig und ohne Angst meinen Glauben an Gott und die Kirche bekannt? Lag mir daran, mich im privaten und im öffentlichen Leben als Christ zu erweisen?
3. Habe ich am Morgen und am Abend gebetet? Ist mein Gebet ein echtes Gespräch von Herz zu Herz mit Gott, oder ist es nur eine leere äußerliche Übung? Habe ich es verstanden, Gott meine Arbeit, meine Freude und meinen Schmerz anzubieten? Wende ich mich auch in Versuchungen mit Vertrauen an ihn?
4. Ehre und liebe ich Gottes heiligen Namen, oder habe ich ihn beleidigt durch Fluch, Meineid, indem ich ihn leichtfertig erwähnt habe? War ich im Hinblick auf die Muttergottes und die Heiligen respektlos?
5. Heilige ich den Tag des Herrn und die kirchlichen Feste, indem ich aktiv, aufmerksam und andächtig an den Gottesdiensten und besonders an der Heiligen Messe teilnehme? Habe ich es vermieden, unnötige Arbeiten an Festtagen zu verrichten? Habe ich wenigstens einmal im Jahr gebeichtet und die heilige Kommunion empfangen?
6. Habe ich «andere Götter», d.h. Vorstellungen oder Dinge, für die ich mich interessiere oder in die ich mehr als in Gott vertraue, z. B. Reichtum, Aberglauben, Spiritismus und andere Formen der Magie?
7. Habe ich auf die Stimme des Heiligen Geistes gehört? Bitte ich um Vergebung

für all die Male, in denen ich nicht auf den Heiligen Geist hören wollte und lieber auf mich selbst hörte?

## **II. Der Herr sagt: «Liebt einander, wie ich euch geliebt habe».**

1. Liebe ich wirklich meinen Nächsten, oder missbrauche ich ihn, indem ich mich seiner für meine Interessen bediene und indem ich ihm gegenüber ein Verhalten an den Tag lege, das ich mir gegenüber nicht wollte? Habe ich Ärgernis mit meinen Worten oder durch meine Taten erregt?
2. Habe ich in meiner Familie mit Geduld und mit echter Liebe zum Wohl und zur Freude der anderen beigetragen? Habe ich den Mut gehabt, den Frieden unter meinen Geschwistern, Freunden und Verwandten zu suchen?

Für die einzelnen Familienmitglieder:

*Für die Kinder.* War ich den Eltern gegenüber gehorsam, bin ich ihnen mit Respekt und Ehrfurcht begegnet? Habe ich ihnen Hilfe in geistlichen und materialen Nöten gewährt? Habe ich mich in der Schule angestrengt? Habe ich Vorgesetzte respektiert? Habe ich immer ein gutes Beispiel gegeben?

*Für die Eltern.* Habe ich mich um die christliche Erziehung der Kinder bemüht? Habe ich ihnen ein gutes Beispiel gegeben? Habe ich sie mit meiner Autorität unterstützt und geführt?

*Für die Ehegatten.* Bin ich im Herzen und in der Tat immer treu gewesen? Hatte ich Verständnis in Augenblicken der Besorgnis?

3. Weiß ich ohne kleinlichen Egoismus dem, der ärmer ist als ich, von Meinem zu geben? Nehme ich die Unterdrückten in Schutz und unterstütze ich die Bedürftigen soweit es mir möglich ist? Oder begegne ich meinem Nächsten mit Überheblichkeit und Hartherzigkeit, besonders den Armen, den Schwachen, den Alten, den Randgruppen, den Einwanderern? Habe ich den Mut gehabt, die unendliche Würde eines jeden menschlichen Lebens anzuerkennen? Habe ich mich an Gewissensmissbrauch, Machtmissbrauch und sexuellem Missbrauch beteiligt und/oder diese direkt begangen? Habe ich den Dienst des Priestertums oder des Ordenslebens dazu benutzt, diese schlimmen Sünden zu begehen? Habe ich die Würde der Frau anerkannt oder verteidigt? Habe ich eine unmenschliche Behandlung durch die Lehre gerechtfertigt? Bin ich ein Hindernis für eine synodale Kirche gewesen? Habe ich meine Autorität in Macht umgewandelt?

Bitte ich um Vergebung, wenn ich das Recht und die Würde eines jeden Menschen nicht anerkannt, ihn diskriminiert oder ausgebeutet habe? Bitte ich um Vergebung

für all die Male, die ich den jüngeren Generationen Hoffnung, Liebe und Identität gestohlen habe? Bitte ich um Vergebung für meine Gleichgültigkeit gegenüber den Tragödien in unserer Welt?

Bin ich mir der mir anvertrauten Mission bewusst? Habe ich an den Werken des Apostolats und der Nächstenliebe der Kirche, an den Initiativen und am Leben der Pfarrei teilgenommen? Habe ich gebetet und meinen Beitrag für die Bedürfnisse der Kirche und der Welt geleistet, z.B. für die Einheit der Kirche, für die Evangelisierung der Völker, für die Herstellung von Gerechtigkeit und Frieden?

4. Liegt mir das Wohl und das Gedeihen der menschlichen Gemeinschaft, in der ich lebe, am Herzen, oder kümmere ich mich nur um meine persönlichen Interessen? Nehme ich, soweit möglich, an den Initiativen, die die Gerechtigkeit, die öffentliche Moral, die Eintracht, die Werke der Wohltätigkeit fördern, teil? Bin ich meinen zivilen Pflichten nachgekommen? Habe ich regelmäßig die Steuern bezahlt? Habe ich Sünden gegen die Schöpfung begangen? Bitte ich um Vergebung für all die Male, die ich dazu beigetragen habe, die Schöpfung von einem Garten in eine Wüste zu verwandeln?
5. Bin ich gerecht, engagiert, rechtschaffen in der Arbeit, bereit meinen Dienst für das Gemeinwohl zu leisten? Habe ich den Arbeitern und allen Untergebenen den verdienten Lohn gegeben? Habe ich Verträge beachtet und Versprechen eingehalten?
6. Habe ich legitimen Autoritäten schuldigen Gehorsam und Respekt gezollt?
7. Wenn ich Aufträge habe, oder Führungsaufgaben bekleide, achte ich nur auf meinen Vorteil, oder setze ich mich für das Wohl der anderen im Geist des Dienens ein?
8. Habe ich Wahrheit und Treue gelebt, oder habe ich dem Nächsten gegenüber Schaden durch Lügen, Verleumdung, Herabsetzung, verwegene Urteile und Indiskretion zugefügt?
9. Habe ich das Leben und die physische Integrität des Nächsten gefährdet, habe ich seine Ehre verletzt, habe ich sein Gut beschädigt? Habe ich zur Abtreibung beigetragen oder geraten? Habe ich in Situationen geschwiegen, in denen ich zum Guten hätte ermutigen können? Achte ich in der Ehe die Lehre der Kirche hinsichtlich der Offenheit für das Leben und des Respekts davor? Habe ich gegen meine physische Unversehrtheit gehandelt (z. B. Sterilisation)? Bin ich immer, auch geistig, treu gewesen? Habe ich Hass gehegt? Bin ich streitsüchtig gewesen? Habe ich Schmähungen und Beleidigungen ausgesprochen, um Groll

und Zwist zu schüren? Habe ich schuldhaft und egoistisch davon abgesehen, die Unschuld des Nächsten zu bezeugen? Habe ich beim Autofahren oder durch andere Transportmittel mein Leben oder das der anderen in Gefahr gebracht?

10. Habe ich gestohlen? Habe ich nach fremdem Eigentum in ungerechtfertigter Weise verlangt? Habe ich das Vermögen des Nächsten geschädigt? Habe ich zurückerstattet, was ich entwendet habe, und habe ich Schäden wieder gut gemacht?
11. Wenn mir Unrecht geschehen ist, war ich zu Versöhnung und Verzeihung aus Liebe zu Christus bereit, oder habe ich im Herzen Hass und den Wunsch auf Rache gehegt?

### **III. Christus der Herr sagt: «Seid vollkommen wie der Vater im Himmel».**

1. Welche grundlegende Ausrichtung hat mein Leben? Fasse ich Mut in der Hoffnung auf das ewige Leben? Habe ich versucht, mein geistliches Leben mit Gebet, Lektüre und Betrachtung des Wortes Gottes und den Empfang der Sakramente neu zu beleben? Habe ich Askese geübt? Bin ich bereit gewesen und entschlossen, Laster zu beenden, die Leidenschaften und die verkehrten Neigungen im Griff zu haben? Habe ich auf Ursachen des Neides reagiert, habe ich die Unmäßigkeit beherrscht? Bin ich anmaßend und hochmütig gewesen? Habe ich danach verlangt, mich in den Vordergrund zu stellen, damit andere geringgeschätzt werden und ich diesen vorgezogen werde? Habe ich anderen meinen Willen aufgezwungen, indem ich ihre Freiheit verletzt und ihre Rechte vernachlässigt habe?
2. Habe ich die Zeit, die Kräfte und die von Gott erhaltenen Gaben wie die «Talente im Evangelium» eingesetzt? Nutze ich alle Mittel, um jeden Tag mehr in der Vollkommenheit des geistlichen Lebens und im Dienst am Nächsten zu wachsen? Bin ich träge und faul gewesen? Wie nutze ich das Internet und andere soziale Kommunikationsmittel?
3. Habe ich geduldig und gläubig die Schmerzen und Prüfungen des Lebens ertragen? Wie habe ich versucht, Askese zu üben, um das, was dem Leiden Christi fehlt, zu ergänzen? Habe ich das Fasten- und Abstinenzgebot beachtet?
4. Habe ich meinen Leib meinem Lebensstand gemäß rein und keusch bewahrt, im Gedenken daran, dass er Tempel des Heiligen Geistes ist und zur Auferstehung und Herrlichkeit bestimmt ist? Habe ich meine Sinne gehütet und habe ich es vermieden, mich geistig und leiblich mit verkehrten Gedanken und Wünschen und mit unwürdigen Worten und Handlungen zu beschmutzen? Habe ich mir Zugang

zu Lektüre, Reden, Vorstellungen und Unterhaltung erlaubt, die dem menschlichen und christlichen Anstand entgegenstehen? Bin ich anderen durch mein Verhalten zum Ärgernis geworden?

5. Habe ich aus Angst oder Scheinheiligkeit gegen das Gewissen gehandelt?
6. Habe ich versucht, mich in allem und immer der wahren Freiheit der Kinder Gottes und dem Gesetz des Geistes gemäß zu verhalten, oder habe ich mich von meinen Leidenschaften beherrschen lassen?
7. Habe ich etwas Gutes unterlassen, das ich in die Tat hätte umsetzen können?