



# Beichte

## Allgemeiner Gewissenspiegel

Dieser allgemeine Gewissenspiegel berücksichtigt alle wesentlichen Lebensgebiete. Er ist besonders geeignet für diejenigen, die längere Zeit nicht mehr gebeichtet haben oder sich über einen längeren Lebensabschnitt prüfen möchten.

Als Christ soll ich nicht nur das Böse meiden, sondern vor allem Gutes tun. Mein ganzes Leben muß mehr und mehr Ausdruck meiner Liebe zu Gott und dem Nächsten werden. Daher darf ich nicht nur nach dem Bösen fragen, das ich getan, sondern muß auch an das Gute denken, das ich unterlassen habe.

## MEIN VERHÄLTNIS ZU GOTT

Gottes Liebe verdanke ich alles: daß ich lebe - daß ich die von ihm geschaffenen Dinge gebrauchen darf - daß er auf den Wegen irdischen Glücks oder Unglücks mich zum Heile führen will - daß sein Sohn mich erlöst und in seine Kirche gerufen hat. Meine Antwort darauf kann nur dankbare Liebe sein, zu ihm selbst und zu allem, was er liebt.

Gott ist größer und herrlicher, als wir ihn uns vorstellen können. Wir lernen ihn aber um so besser kennen, je mehr wir auf ihn hören, je mehr wir die Botschaft Jesu im Glauben annehmen.

- Bin ich dankbar dafür, daß ich glauben und zur Kirche gehören darf?
- Bemühe ich mich um die Vertiefung meines Glaubens?
- Lese ich in der Heiligen Schrift oder in Büchern, die mich zu einem tieferen Verständnis Gottes führen können?
- Oder habe ich mir ein Gottesbild nach eigenen Wünschen aufgebaut?
- Empfinde ich den Glauben als Einengung meines Lebens?
- Habe ich mich gewehrt gegen Gottes Anruf?
- Gefährde ich meinen Glauben durch unkritische Lektüre glaubensfeindlicher Schriften?
- Habe ich mich bemüht, für den Glauben Zeugnis abzulegen und ihn auch anderen nahezubringen?
- Oder habe ich mich des Glaubens geschämt? Habe ich den Glauben verleugnet?
- Suche ich Gottes Nähe? Bemühe ich mich, Christus nachzufolgen? Oder weiche ich ihm aus? Habe ich ihn aus bestimmten Bereichen meines Lebens ausgeschlossen?
- Wende ich mich im Gebet - am Morgen, am Abend, bei Tisch, im Gottesdienst, vor allem bei der sonntäglichen Eucharistiefeier - immer wieder Gott zu? Danke ich Gott für alles Gute, das ich von ihm empfangen habe (Leben, Gesundheit, Nahrung usw.)? Bitte ich vertrauensvoll um seine Gaben?

- oder bete ich gedankenlos, nur selten, gar nicht?
- Ist Gott die Mitte meines Lebens? Will ich tun, was Gott will?
- Oder ist mir anderes wichtiger als er: Menschen, Besitz, Erwerb, beruflicher Aufstieg?
- Habe ich Ehrfurcht vor Gott?
- Oder gebrauche ich seinen Namen gedankenlos, als Kraftausdruck?
- Vertraue ich auf Gott - auch in der Not?
- Oder suche ich Rat und Hilfe in Aberglauben, Wahrsagerei, Astrologie, Spiritismus?

### **LEBEN IN GEMEINSCHAFT, IN STAAT UND GESELLSCHAFT**

Ich lebe nicht für mich allein, sondern immer auch als Glied der Gemeinschaft: der Familie, der Gesellschaft, des Staates, der Kirche, der Menschheit. In jeder Gemeinschaft habe ich Rechte, aber auch Pflichten; denn jeder dieser Gemeinschaften verdanke ich sehr viel.

- Setze ich mich für die Aufgaben ein, die mir von der Gemeinschaft gestellt werden?
- Bin ich bereit, im Rahmen meiner Möglichkeiten mitzuarbeiten, zum Beispiel im sozialen Bereich?
- Bemühe ich mich um die Verwirklichung christlicher Grundsätze und Haltungen in Staat und Gemeinde?
- Habe ich von meinem Wahlrecht verantwortlich Gebrauch gemacht?
- Bin ich zur Hilfe in Not- und Katastrophenfällen bereit? Oder stehe ich unbeteiligt abseits und will nur meine Ruhe haben?
- Entziehe ich mich der Steuerpflicht? Lehne ich jede Mitarbeit an öffentlichen Aufgaben ab?
- Stelle ich nur Forderungen an die anderen? Sehe ich nur meine Rechte und übersehe ich meine Pflichten?
- Will ich mit meiner Kritik aufbauen oder niederreißen? Will ich mich damit nur interessant machen?
- Verletze ich mit meiner Kritik die Nächstenliebe?
- Neige ich zu übler Nachrede und beleidigenden Äußerungen?
- Bin ich bereit, Kritik anzunehmen?

### **LEBEN IN DER FAMILIE**

- Wie erfülle ich die Pflichten, die ich als Vater, Mutter, Gatte, Sohn oder Bruder, Tochter oder Schwester habe?
- Versuche ich, die Kinder, so zu erziehen, daß sie zu menschlicher und religiöser Reife kommen?
- Oder überlasse ich sie sich selber? Lasse ich ihnen genügend Raum zur Entfaltung ihres Lebens, oder setze ich ihnen unnötige Schranken?
- Habe ich sie ungerecht oder unbeherrscht gestraft? Liebe ich sie - jedes von ihnen?
- Zeige ich meinen Eltern gegenüber Dankbarkeit und Liebe?
- Nehme ich Rücksicht auf sie: als Kind durch Mitarbeit und Gehorsam, als Erwachsener durch Höflichkeit und Achtung?
- Helfe ich ihnen bei Krankheit, im Alter oder in der Not, soweit es mir möglich ist?

## **LEBEN IN DER KIRCHE**

Die Kirche ist das Volk, das Gott durch Christi Erlösungswerk zusammengeführt hat und zu dem er die Menschen aller Völker beruft. Sie wird auf ihrem Weg gestärkt durch vielfältige Gaben: durch Gottes Wort empfängt sie Weisung, durch die Sakramente Kraft für ein Leben aus dem Glauben, durch den Geist Christi Licht und Mut zum Zeugnis und zum Liebesdienst vor der Welt.

- Sehe ich die Kirche als Werk Gottes, das aus dem Geist Christi lebt? Oder messe ich sie nur mit den Maßstäben menschlicher Gemeinschaften?
- Bin ich mir bewußt, daß das Bild der Kirche durch das Versagen der Christen verdunkelt wird, auch durch meine Sünde?
- oder mache ich Gott verantwortlich für die Unvollkommenheiten der Kirche?
- Wirke ich nach meinen Möglichkeiten an den Aufgaben der Kirche mit, durch die sie Gott verherrlichen und der Menschheit das Heil bringen will?
- Wie beteilige ich mich an ihrem Gottesdienst? Bewußt und aktiv? Oder uninteressiert? Unregelmäßig? Gar nicht? Habe ich Ehrfurcht beim Gottesdienst?
- Habe ich mich über die Gebote der Kirche ohne hinreidenden Grund hinweggesetzt?
- Habe ich schuldhaft am Sonntag oder gebotenen Feiertag die Meßfeier versäumt, längere Zeit die Sakramente nicht mehr empfangen, .das Freitagsopfer und die Fasttage nicht beachtet?
- Trage ich durch persönlichen Einsatz dazu bei, daß die Kirche ihre Aufgaben erfüllen kann? Oder habe ich mich innerlich von der Kirche getrennt? Habe ich den Austritt erwogen oder erklärt?

## **MEIN VERHÄLTNIS ZU DEN MITMENSCHEN**

Gottes Liebe gilt allen Menschen. Was Gott liebt, müssen auch wir lieben; Gottesliebe und Menschenliebe gehören untrennbar zusammen. Diese Liebe ist kein bloßes Gefühl, sondern der ernste Wille, den anderen zu achten und für ihn zu sorgen.

- Ist meine Haltung gegenüber den Mitmenschen bestimmt von Achtung und Sorge?
- Oder bin ich egoistisch, bestehe ich nur auf meinen Rechten und auf den Pflichten der andern?
- Bin ich bereit zu jeder notwendigen und möglichen Hilfe, zu gutem Rat, zu persönlichem Einsatz?
- Oder berührt mich die Not des Nächsten nicht?
- Mißachte ich sein Eigentum? Habe ich es beschädigt?
- Habe ich gestohlen? Gestohlenen oder Geliehenes nicht zurückgegeben? - Habe ich Fundsachen von Wert unterschlagen? Habe ich den anderen wegen seiner Stellung oder seines Eigentums beneidet?
- Achte ich die persönliche Eigenart des anderen; lasse ich ihn gelten? Sehe ich meine Verantwortung für den anderen? Bemühe ich mich in meiner Umgebung um Frieden und Versöhnung?
- Oder habe ich das Heil des anderen gefährdet, indem

ich ihn in meine Sünde verstrickte, zum Beispiel durch Verführung zu Unglaube, Diebstahl, Ehebruch, Unkeuschheit, Meineid?

- Schließe ich Menschen, gegen die ich Abneigung empfinde, von meiner Nächstenliebe aus? Habe ich Haß in mir aufkommen lassen?

### **MEIN VERHÄLTNIS ZU BERUF, ARBEIT UND, BESITZ**

Der Christ sieht in der Entfaltung seiner Fähigkeiten und in der Arbeit nicht nur ein Mittel, sich Besitz zu erwerben. Er weiß, daß er in seinem Beruf und mit seiner Arbeit auch einen Auftrag Gottes erfüllt: den Mitmenschen zu dienen und die Welt zu vervollkommen.

- Bin ich bereit, Gott zu gehorchen, wenn ich erkenne, daß er mich zu bestimmten Aufgaben ruft?

- Nehme ich meinen Beruf ernst? Sehe ich in der Arbeit den Auftrag Gottes und den Dienst für die Mitmenschen?

- Achte ich die Person, die Leistung, die Meinung und Anregungen meiner Mitarbeiter? Oder suche ich nur den Gelderwerb?

- Lasse ich unangenehme Arbeiten liegen? Wälze ich meine Arbeit auf andere ab?

- Kann ich den Gebrauch meines Eigentums vor Gott und den Mitmenschen verantworten? Bin ich fleißig, freigebig, sparsam?

- Oder bin ich faul, verschwenderisch, geizig?

Übersteigt mein finanzieller Aufwand für Genußmittel, Vergnügungen usw. das vor meiner Familie angesichts der Not in der Welt verantwortbare Maß?

### **MEIN VERHÄLTNIS ZUM LEBEN**

Gott ist Herr über Leben und Tod. Er hat mir Leben, Gesundheit, Kraft, Begabung, Fähigkeiten anvertraut.

- Kann, ich meine Lebensführung vor Gott und den Mitmenschen verantworten?

- Setze ich meine geistigen und leiblichen Kräfte richtig ein?

- Sorge ich für meine Gesundheit durch eine vernünftige Lebensweise?

- Versuche ich, Krankheit und körperliche Gebrechen geduldig zu ertragen? Sehe ich auch im Leid einen Weg der Nachfolge Christi und zu menschlicher Reife?

- oder habe ich mein Leben und meine Gesundheit in Gefahr gebracht: durch Unmäßigkeit - durch Alkohol, Nikotin und andere Genußmittel, durch Rauschgift und Drogen -, durch leichtsinniges Verhalten bei der Arbeit oder in der Freizeit, durch übertriebenen Sport?

- Habe ich mich der Resignation, der Verzweiflung, vielleicht sogar dem Gedanken überlassen, mit meinem Leben Schluß zu machen?

- Habe ich die Gelegenheit zur Sünde gesucht?

- Fühle ich mich für Leben und Gesundheit meiner Mitmenschen - auch für das ungeborene Leben - verantwortlich?

- Oder habe ich das Leben anderer gefährdet oder zerstört - durch Fahrlässigkeit bei der Arbeit und im Straßenverkehr, durch Bedrohung oder Gewalttat,

durch Abtreibung - Beihilfe, Anraten, schuldhaftes Schweigen?

- Neige ich zu Roheit und Härte? Habe ich diese Neigung durch Lektüre, durch das Ansehen harter Filme usw. gesteigert? Habe ich andere zur Sünde verführt?

### **MEIN VERHÄLTNIS ZUR GESCHLECHTLICHKEIT**

Gott hat den Menschen als Mann und Frau geschaffen. Sie ergänzen sich geistig und leiblich. Sie sind Gefährten auf dem Weg des Lebens, dessen Mitte und Ziel Gott ist. Die Geschlechtlichkeit prägt ihre ganze Person und macht sie zu Partnern. Gleichwertig und gleichberechtigt sollen sie im öffentlichen und privaten Leben zusammenwirken: als Kollegen, Kameraden, Freunde, Eheleute.

Jeder - Mann und Frau, verheiratet oder nicht - hat die Aufgabe, seine Geschlechtlichkeit in der rechten Ordnung zu leben. Das verlangt Ehrfurcht, Zucht, Rücksichtnahme und Anstand. Die Geschlechtsgemeinschaft ist den Eheleuten als intimstes Zeichen ihrer tiefen und ausschließlichen Bindung vorbehalten, die sich durch das Kind zur Familie erweitert.

- Stehe ich den Menschen des anderen Geschlechts unbefangen und beherrscht gegenüber? Widerstehe ich der Selbstsucht, die jede Liebe zerstört?
- Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken, Vorstellungen und Wünsche?
- Wahre ich den Anstand bei der Wahl meiner Lektüre, der Filme und Lokale, die ich besuche, in meiner Kleidung, beim Reden und in meinem Benehmen?
- Oder lasse ich mich treiben und von der sexuellen Begierde beherrschen?
- Suche ich die Person des anderen, meines Ehepartners?
- Oder sehe ich in ihm nur ein Mittel zur eigenen Befriedigung?
- Habe ich die Selbstbefriedigung gesucht? Habe ich die voreheliche Keuschheit verletzt? Habe ich ein unerlaubtes Verhältnis unterhalten? -Bejahe ich die Unauflöslichkeit der Ehe? Habe ich als Verheirateter den Willen zum Kind? Habe ich den Schöpferwillen Gottes beachtet?
- Habe ich die Ehe gebrochen? Respektiere ich die gottgewollte Ordnung auch gegenüber den Menschen des gleichen Geschlechts?

### **MEIN VERHÄLTNIS ZUR WAHRHEIT**

Gott ist die Wahrheit. Er ist frei von Irrtum und Lüge. Wenn ich ihn liebe, muß ich auch mein Leben aufbauen auf Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit, auf Treue und Zuverlässigkeit. Heuchelei und Betrug zerstören die Grundlagen des menschlichen Zusammenlebens.

- Bemühe ich mich, die Wahrheit zu erkennen, den Irrtum zu vermeiden und mich und andere vor irrigem Wegen zu bewahren oder zur Wahrheit zurückzuführen?
- Oder mache ich mir selbst etwas vor? Will ich mehr

scheinen als ich bin?

- Kann man sich auf mich verlassen, auf mein Wort, auf meinen Rat? oder habe ich gelogen und andere in die Irre geführt?

- Versuche ich, mich mit Winkelzügen, durch Verdrehen der Tatsachen oder durch Leugnung früherer Äußerungen und Taten der Verantwortung zu entziehen?

- Habe ich dadurch anderen vielleicht schweren Schaden zugefügt?

- Weigere ich mich, diesen Schaden wiedergutzumachen?

- Achte ich die Ehre des andern? Oder habe ich ihm geschadet durch unwahre oder unnötige Beschuldigungen, vielleicht sogar vor Gericht, durch Meineid?

- Habe ich den Schaden am Ruf und der Ehre anderer nach Möglichkeit wieder gutgemacht?