

GEWISSENSFORSCHUNG



*„Ich will zu meinem Vater gehen“
(Lk 15,18)*

1. Gewissensforschung

Für eine gute Beichte ist es vor allem notwendig:

- * Die Prüfung des eigenen Gewissens im Licht Gottes.
- * Reue über das begangene Böse und das unterlassene Gute.

MEINE BEZIEHUNG ZU GOTT

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen“ (Mt 22,37)

- Liebe ich Gott über alles oder gibt es andere Interessen vor Ihm? Liebe ich ihn mit der Liebe eines Sohnes oder mit der Furcht eines Dieners?
- Bin ich ein echter Christ oder nur dem Namen nach?
- Denke, wähle und handle ich, indem ich mich aus der Sicht Gottes oder aus einer menschlichen und bequemen Sicht versetze?

„Ohne Glauben aber ist es unmöglich, Gott zu gefallen“ (Hebr 11,6)

- Habe ich auch in Zeiten der Prüfung und des Schmerzes den Glauben und die Gewissheit, dass Gott immer und ausschliesslich mein Wohl und das der anderen will?
- Bin ich Gott dankbar für die Gaben, die Er mir gegeben hat: Gesundheit, Familie, gute Ausbildung, Wohnung/Haus, Arbeit?

„Sie hielten an der Lehre der Apostel fest und am Brechen des Brotes“ (Apg 2,42)

- Heilige ich den Sonntag (Tag des Herrn) mit aktiver Teilnahme an der Messe und Momenten des Gebets, mit guten Werken und angemessener Ruhe?
- Stärke ich meinen Glauben mit dem Studium des Katechismus, geistlichen Lektüre, Impulsen?

„Betet jederzeit im Geist“ (Eph 6,18)

- Bete ich zumindest morgens und abends, um meine Tage Gott zu opfern, seine Hilfe anzuflehen, ihn um Vergebung zu bitten?
- Denke ich nur in der Not an Gott oder auch wenn alles in Ordnung ist, um ihm zu danken?

„Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen“ (Ex 20,7)

- Lästere ich, verfluche ich Gott, die Mutter Gottes, die Heiligen?
- Rede ich schlecht oder lache ich über die Kirche, den Papst?
- Rufe ich in schwierigen Zeiten vertrauensvoll die Hilfe Gottes, die Engel, die Heiligen an?

„Gebetsbeschwörungen hersagt oder Totengeister befragt, keinen Hellseher“ (Dt 18,11)

- Bin ich abergläubisch? Konsultiere ich das Horoskop, die Karten, die Zauberer?

„Christus Jesus, dem kommenden Richter der Lebenden und der Toten“ (2 Tim 4,1)

- Glaube ich wirklich an das ewige Leben, an die Auferstehung des Leibes, an das jüngste Gericht der Welt und der Geschichte?
- Bin ich überzeugt, dass ich mich für alles vor Gott verantworten muss und dass ich vor allem nach Liebe gerichtet werde?

***„Denn wer sich meiner und meiner Worte schämt,
dessen wird sich der Menschensohn schämen“ (Lk 9,26)***

- Bekenne ich mich schamlos zu meinem Glauben an Christus, auch in der Öffentlichkeit, oder verstecke ich mich?
- Verhalte ich mich so, wie Christus es tun würde, selbst wenn es mich dem Urteil anderer aussetzt, oder passe ich mich dem an, was alle tun?

MEINE BEZIEHUNG ZUM NÄCHSTEN

„Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe“ (Joh 13,34)

- Respektiere ich meinen Nächsten und erkenne die gleiche Würde und Rechte an, auch wenn seine Hautfarbe, Kultur, Religion und Status anders ist? Habe ich Vorurteile gegenüber anderen?
- Habe ich den Ruf oder das Eigentum meines Nachbarn durch Aggression, Diebstahl, Beleidigung oder Verleumdung angegriffen?

„Niemandem bleibt etwas schuldig, ausser der gegenseitigen Liebe“ (Röm 13,8)

- Bin ich sensibel für die moralischen und materiellen Bedürfnisse meiner Mitmenschen? Bin ich zu konkreter und nachhaltiger Hilfe fähig?
- Ist in meiner Bilanz Platz für eine Geste der Solidarität?

***„Jeder Einzelne liebe seine Frau wie sich selbst,
die Frau aber ehre ihren Mann“ (Eph 5,33)***

- *Als Verheirateter:* Bin ich dem vor Gott gegebenen Versprechen treu, meinen Ehepartner in jeder Lebenslage stets willkommen zu heissen, zu lieben und zu ehren?
- Bemühe ich mich, im Einvernehmen mit meinem Ehepartner, Sexualität nach Gottes Plan zu leben: als Zeichen der gegenseitigen Liebe, in einer verantwortungsvollen Öffnung zum Leben?
- Habe ich das Leben seit der Empfängnis geachtet und verteidigt, fest davon überzeugt, dass es ein Geschenk Gottes ist, also heilig und unantastbar, immer?
- *Als Freund:* Bin ich loyal zueinander? Bereite ich mich ernsthaft darauf vor, eine christliche Familie zu gründen, die auch dank der Keuschheit in Liebe und Respekt heranreift?

***„Ihr Kinder, gehorcht euren Eltern im Herrn, denn das ist recht! Und ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, sondern erzieht sie in der Zucht und Weisung des Herrn“
(Eph 6,1-4)***

- Ehre ich meine Eltern, Geschwister und Grosseltern, besonders wenn sie alt und allein sind? Kümmere ich mich liebevoll um sie?
- Kann ich Missverständnisse in meiner Familie überwinden und setze ich mich für ein Klima der Harmonie ein?
- Kann ich meinen Lieben zuhören und ihnen vergeben?
- Kann ich mich in den Dienst von Familienmitgliedern stellen oder fordere ich nur?
- *Als Elternteil:* widme ich mich meinen Kindern, respektiere ich sie und fördere ihr menschliches und christliches Wachstum? Gebe ich ihnen ein gutes Beispiel?

***„Ihr Herren, gebt den Sklaven, was recht und billig ist;
ihr wisst, dass auch ihr im Himmel einen Herrn habt“ (Kol 4,1)***

- Habe ich meine Mitarbeiter betrogen? Habe ich Entschädigung oder Gefälligkeiten verlangt? Übe ich Autorität mit einem Geist der Herrschaft aus?
- Bin ich verantwortungsvoll und ehrlich bei der Arbeit?
- Bin ich respektvoll gegenüber Vorgesetzten und Kollegen oder bin ich illoyal und ehrgeizig?
- Zahle ich Steuern und trage damit zum Gemeinwohl bei?

***„Setzt eure Ehre darein, ruhig zu leben, euch um die eigenen Aufgaben zu kümmern
und mit euren Händen zu arbeiten“ (1Ts 4,11)***

- Murre ich leicht? Bin ich nervös und mürrisch?
- Bin ich neugierig und mische mich in fremde Angelegenheiten ein?
- Bin ich bei der Arbeit oder der Schule faul? Verschwende ich Zeit?

„Eure Güte werde allen Menschen bekannt“ (Phil 4,5)

- Habe ich einen sanften und wohlwollenden Charakterzug, oder bin ich grob in Wort und Tat? Lade ich meine Spannungen und Probleme auf andere ab?
- Will ich immer Recht haben? Frage ich andere nach der Meinung?

„Belügt einander nicht“ (Kol 3,9)

- Habe ich etwas falsch dargestellt? Habe ich gelogen? Habe ich hinter dem Rücken von anderen gesprochen?
- Bin ich in der Lage, meine Geschwister mit Güte und Offenheit zurechtzuweisen, oder bevorzuge ich für ein ruhiges Leben falsche Höflichkeit?

MEINE BEZIEHUNG ZU MIR SELBST

„Seid also vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist“ (Mt 5,48)

- Mache ich mir Sorgen darüber, den Plan zu kennen und umzusetzen, den Gott für mich hat (Berufung)?
- Pflege ich mein Innenleben durch regelmässige Beichte und geistliche Begleitung?
- Strebe ich danach, meinen Charakter zu verbessern, mich zu korrigieren?

***„Jeder von euch lernt in heiliger und achtungsvoller Weise zu verkehren,
nicht in leidenschaftlicher Begierde“ (1Ts 4,4)***

- Bin ich rein in Wünschen, Worten und Taten?
- Habe ich mich pornografischen Lektüren oder Darstellungen hingegeben?

***„Nehmt euch in Acht, dass Rausch und Trunkenheit und die Sorgen des Alltags euer
Herz nicht beschweren“ (Lk 21,34)***

- Habe ich einen einfachen und essentiellen Stil in Körperpflege, Essen, Kleidung, Freizeit oder bin ich übertrieben, eitel?
- Übertreibe ich es mit Trinken und Rauchen?
- Betreibe ich Glücksspiele und Wetten?
- Habe ich Streitigkeiten über Erbschaft, Eigentum verursacht?

„Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.“ (Mt 6,24)

- Vertraue ich auf Gott oder auf Reichtum, Macht, Prestige?
- Was sind meine Hauptinteressen? *„Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“ (Mt 6,21).*

„Ihr könnt beurteilen, worauf es ankommt. Dann werdet ihr rein und ohne Tadel sein für den Tag Christi“ (Phil 1,10)

- Bin ich impulsiv oder überlege und bete ich, bevor ich handele?
- Bekämpfe ich Hochmut, Habgier, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit?
- Pflege ich Demut, Grosszügigkeit, Selbstbeherrschung, Mässigung, Sanftmut, Dankbarkeit, Fleiss?
- Respektiere ich die Natur und preise Gott für die Schönheit der Schöpfung?

2. Beichte

Nach der Gewissensprüfung ist es notwendig:

- * Dem Priester aufrichtig und reuevoll deine begangenen Sünden vorzubringen.
- * Auf die Anweisungen des Priesters zu hören.
- * Sich Gott und dir fest zu versprechen, das Leben zu verändern.

VERKÜNDIGUNG DES LOBES AN GOTT DEN VATER

Die Beichte beginnt nicht mit der Aufzählung der Sünden, sondern mit der Danksagung an Gott für seine Gaben, insbesondere für seine Vergebung. Dies ist bereits jedem Menschen ein für alle Mal in Christus zuteil geworden, der für unsere Sünden gestorben ist.

BEKENNTNIS DES LEBENS ZU GOTT DEM VATER

Es geht nicht darum, Gott die übliche Sündenliste vorzulegen, sondern um die Beantwortung dieser Grundfragen:

- Kann ich seit der letzten Beichte die im Sakrament auf mich ausgegossene Liebe Gottes annehmen und erwidern?
- Was hätte ich gerne nicht begangen oder ausgelassen?
- Habe ich die Anweisungen des Priesters umgesetzt?

***„Alles, was ihr auf Erden binden werdet, das wird auch im Himmel gebunden sein, und alles, was ihr auf Erden lösen werdet, das wird auch im Himmel gelöst sein“
(Mt 18,18)***

BUSSAKT

**O Jesus, du Flamme der Liebe, ich habe dich gekränkt,
o mein lieber und guter Jesus, mit deiner heiligen Gnade
will ich dich nicht mehr kränken und dich nie wieder beleidigen,
weil ich dich über alles liebe.
Mein Jesus, Barmherzigkeit, vergib mir.**