

## 1. Mein Verhältnis zu Gott

### • Ehrfurcht vor Gott

Habe ich erkannt, dass Gott mich liebt? War mir Gott gleichgültig? Baue ich mir ein Gottesbild nach meinen eigenen Ideen, Wünschen und Phantasien? Habe ich über Gott gespottet oder gelästert? Habe ich Magie, Spiritismus oder Okkultismus betrieben? Bin ich abergläubisch? Diene ich den vergänglichen Götzen dieser Welt: Macht, Reichtum und Ehre? Habe ich mich meines christlichen Glaubens geschämt? Wage ich es, meinen Glauben zu bekennen? War ich von Christus abgefallen durch mein Tun oder Reden? Zweifle ich an der Macht und Barmherzigkeit Gottes?

### • Meine persönliche Beziehung zu Gott

Bete ich? Bete ich gut? Bete ich gerne? Habe ich Ehrfurcht vor Gott und den Sakramenten? Vertraue ich mehr auf mich selber als auf Gott? Sind mir Menschen, Besitz, beruflicher Aufstieg, Ansehen, Verdienst und bequemes Leben wichtiger als Gott? Folge ich Christus nach, wohin er mich führt? Möchte ich mein Leben nach dem Willen Gottes gestalten, oder nach meinen eigenen Vorstellungen? Bin ich verzagt, weil ich zu wenig auf Gott vertraue?

### • Meine Beziehung zu Jesus in seinen Sakramenten

Schätze ich die Heilige Messe und die heilige Kommunion? Ist mir die oftmalige Begegnung mit Jesus in der Kommunion wichtig? Habe ich Ausreden, um die Sonntagsmesse nicht zu besuchen? Bilde ich meinen Glauben weiter? Lese ich die Heilige Schrift? Kritisiere ich in lieblicher Weise die Kirche, den Papst, die Bischöfe oder die Priester? Schätze ich die heilige Beichte? Wecke ich in meinen Mitmenschen die Liebe zu Gott? Bemühe ich mich, andere zum Glauben zu führen? Bete ich für jene, die nicht glauben? Beteilige ich mich an den Aufgaben der Kirche?

### • Gott über alles

Bin ich bereit, aus Liebe zu Gott zu fasten und andere Opfer zu bringen? Kann ich Leiden und Schmerzen aus Liebe zum gekreuzigten Herrn annehmen? Kann ich Böses, das andere mir zugefügt haben, verzeihen? Bin ich fähig, aus Liebe zu Gott erlittenes Unrecht zu vergeben?

## 2. Mein Verhältnis zu den Menschen

### • Nächstenliebe

Gibt es Menschen, die ich verachte? Gibt es Menschen, denen ich etwas neide? Belüge ich andere? Betrüge ich im Beruf oder in der Arbeit? Gebe ich gegenüber anderen an? Hasse ich jemanden? Bin ich berechnend oder verschlagen im Umgang mit anderen? Geht es mir nur um meinen Vorteil? Kann ich die Fehler der Menschen um mich herum annehmen? Möchte ich immer der Beste sein? Möchte ich vor den Menschen etwas gelten? Schaue ich erhaben auf andere herab?

### • Der Nächste als Geschenk Gottes

Habe ich getötet? Habe ich abgetrieben, dazu gedrängt oder geraten? Habe ich jemanden körperlich oder seelisch verletzt? Habe ich etwas gestohlen? Habe ich Notleidenden nach meinen Möglichkeiten geholfen? Habe ich mit jemandem gestritten? Schimpfe ich über andere? Habe ich jemanden schlecht gemacht? Bringe ich Menschen gegeneinander auf? Bin ich zynisch und spöttisch? Verhalte ich mich so, dass andere an meinem Beispiel wachsen können? Bin ich hilfsbereit, ohne sofort Gegenleistung zu erwarten?

### • Dienst am Nächsten

Setze ich mich im Beruf für das Wohl der anderen ein, oder geht es mir nur um mich selbst? Gefährde ich andere im Straßenverkehr durch Missachtung der Sicherheitsregeln? Hinterziehe ich Steuern? Drücke ich mich vor öffentlichen sozialen Aufgaben? Bin ich streitsüchtig und rechthaberisch? Kann ich Fehler gegenüber anderen eingestehen und um Entschuldigung bitten?

### • Familie

Liebe ich meine Familie? Nehme ich mir ausreichend Zeit für sie? Erziehe ich meine Kinder in Liebe? Bin ich zu streng zu ihnen? Verwöhne ich sie zu sehr? Bin ich zu ehrgeizig mit ihnen? Bemühe ich mich, durch mein Gebet und mein Beispiel in den Kindern die Liebe zu Gott zu wecken? Fördere ich die religiöse Erziehung meiner Kinder? Gebe ich ihnen ein gutes Vorbild? Müssen meine Kinder unter meinen Launen leiden? Liebe ich jedes meiner Kinder, auch wenn eines schwieriger ist? Sehe ich in ihnen ein Geschenk Gottes?

## 3. Mein Verhältnis zu mir selbst

### • Mein Charakter

Halte ich mich für besser als die anderen? Oder halte ich mich für minderwertig? Liebe ich mich selbst in rechter Weise? Bin ich egoistisch? Möchte ich gerne im Mittelpunkt stehen? Kann ich meine bisherige Lebenseinstellung vor Gott und meinen Mitmenschen verantworten? Suche ich Selbstverwirklichung ohne Gott: in einer Karriere, in Sport, in Angeberei? Gebe ich leicht auf? Schade ich meiner Gesundheit durch Unmäßigkeit: Rauchen, Trinken, Drogen? Neige ich zu Rohheit und Härte? Habe ich versucht, mein Gewissen abzustumpfen und es zum Schweigen zu bringen? Bin ich fähig, Schuld und Versagen vor Gott einzugestehen?

### • Meine Geschlechtlichkeit

Schade ich meinem Lebensglück durch Missbrauch meiner Geschlechtlichkeit? Reize ich meine Phantasie und Begierde durch pornographische Hefte oder Filme? Bin ich in meinem Benehmen und Reden ordinär? Bin ich sexuell verroht, sodass es mir nur mehr um meine eigene Lust geht? Lasse ich mich von meinen Begierden beherrschen? Habe ich Selbstbefriedigung getan? Habe ich andere verführt? Mache ich mich durch vorehelichen Verkehr immer mehr unfähig, eine tiefe und dauerhafte Liebesbeziehung aufzubauen? Bin ich mir bewusst, dass ich nur in einer dauerhaften ehelichen Liebesbeziehung bis zum Tod glücklich werden kann? Habe ich die Ehe gebrochen und meinen Ehepartner betrogen? Bemühe ich mich, ihn nicht nur körperlich sondern auch geistig zu lieben? Achte und ehre ich meinen Ehepartner? Liebe ich ihn trotz seiner Fehler und Schwächen? Habe ich den Willen zum Kind? Bitte ich Gott immer wieder um einen neuen Anfang?

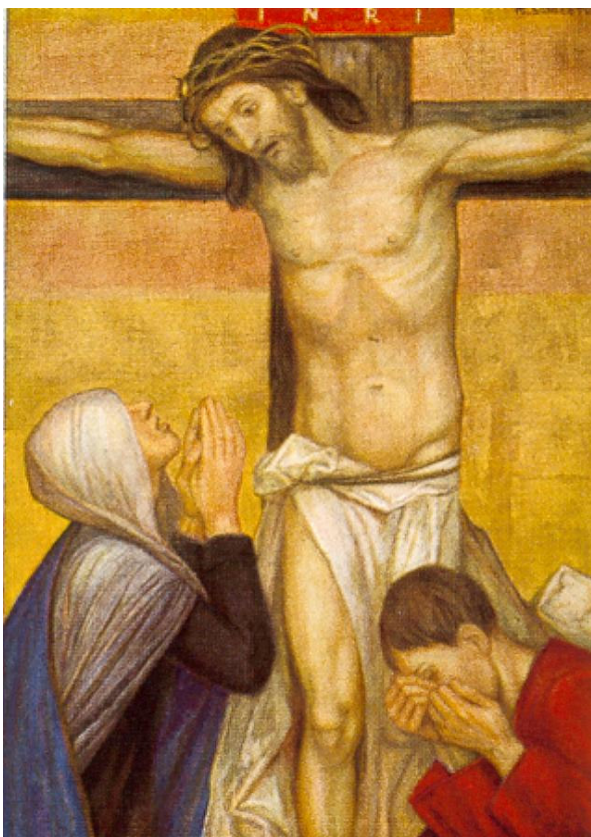
### • Meine Gesamtpersönlichkeit

Bin ich wahrhaftig? Bin ich ehrlich? Bin ich überheblich und stolz? Betrüge ich mich selbst mit Lebenslügen? Erwarte ich mir zuviel von diesem Leben? Sehne ich mich nach Gott? Neige ich zur Verzweiflung? Bemühe ich mich, eine reife Persönlichkeit zu werden? Möchte ich nur ein angenehmes Leben haben, und ist mir die Ewigkeit bei Gott egal? Was hindert mich, mehr zu lieben...?

#### 4. Was Kinder sich fragen sollten:

Liebst Du Gott? Was tust Du dafür? Feierst Du gerne die Heilige Messe mit? Hast Du Deine Eltern lieb? Machst Du ihnen unnötige Sorgen? Redest Du ehrfürchtig mit Deinen Eltern und Geschwistern? Betest Du für Deine Eltern? Folgst Du ihnen? Streitest Du mit Deinen Geschwistern oder Kameraden? Warst Du zu jemandem gemein? Ärgerst Du absichtlich Deine Eltern oder Lehrer? Bist Du beim Lernen gewissenhaft? Hast Du jemanden beleidigt oder gekränkt? Verwendest Du unanständige und ordinäre Ausdrücke? Schimpfst Du gerne? Bist Du neidisch? Hast Du etwas gestohlen? Hast Du jemanden belogen? Bist Du angeberisch?

#### Jesus ist Herr über Sünde und Tod!



#### Die Feier des Bussakramentes

## Die Beichte

*Der Priester empfängt gütig den Gläubigen, der zum Bekenntnis seiner Sünden kommt, und begrüßt ihn freundlich. Dann machen der Beichtende und gegebenenfalls auch der Priester das Kreuzzeichen und sprechen:*

#### **Priester und Beichtender:**

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

*Wenn nötig, hilft ihm der Priester, seine Sünden vollständig zu beichten, bietet ihm seinen Rat an und ermahnt ihn zur Reue über seine Sünden.*

*Dann schlägt er ihm ein Bußwerk vor, das der Beichtende zur Genugtuung seine Sünden und zur Besserung seines Lebens auf sich nimmt.*

*Am Schluss soll der Beichtende seine Reue zum Ausdruck bringen, etwa mit diesen oder ähnlichen Worten:*

#### **Beichtender:**

Ich bereue, dass ich Böses getan und Gutes unterlassen habe. Erbarme dich meiner, o Herr.

*Der Priester erteilt die Lossprechung mit folgenden Worten:*

#### **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 er dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich dich los von deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes + und des Heiligen Geistes.

**Beichtender:** Amen.

#### **Priester:**

Der Herr hat dir die Sünden vergeben.  
Geh hin in Frieden!

**Beichtender:** Dank sei Gott, dem Herrn!

# Was soll ich beichten?

## Hilfe zur Gewissensforschung

Wenn heute jemand sagt: „Ich habe gesündigt“ meint er oft nur, dass er *zuviel* gegessen hat. Viele Menschen, selbst Christen, sagen: „Was soll ich beichten, ich habe doch keine Sünden!“ Es gibt aber auch Menschen, die sagen: „Bei meinen vielen Sünden, da fange ich mit dem Beichten erst gar nicht an!“ Aber stimmt das? Sind wir so gut – oder so hoffnungslos schlecht –, wie wir meinen? Sicher nicht!

Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung! Du musst Dich bemühen, wie ein kluger Geschäftsmann ab und zu ehrliche Bilanz über Dein Leben zu machen, damit Dein Leben ein Gewinn wird und kein Defizit! Du musst Dich von Zeit zu Zeit von Gott korrigieren lassen, sonst verhärtest Du Dich in Fehlhaltungen!

Lieber Freund! Gott hat Dich durch den Tod seines Sohnes am Kreuz erlöst. Er will Dir durch die Beichte neues Leben schenken und Dir alles Negative vergeben, das Du in Dir und um Dich angesammelt hast. Wenn Du bereust, schenkt Gott Dir ein Übermaß an Gnade: Er vergibt Dir und entreißt Dich der Sünde.

Diese Gewissensforschung soll für Dich eine Hilfe zur Selbsterkenntnis sein, denn zu einer guten Beichte brauchst Du diese ehrliche Selbsterkenntnis. Wenn Du in Stille Dein Verhalten überdenkst, lässt Gott Dich Deine Fehler erkennen. Mehr noch: Er schenkt Dir den Mut und die Kraft zu einem neuen Beginn.