

Wie soll ich b e i c h t e n?

-2-

Wenn wir sagen: Wir haben keine Sünde, betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns. 1 Joh 1,8

VORBEREITUNG

Vor deinen Augen, o Gott, liegt alles offen und aufgedeckt. Du siehst alle Wege der Menschen, du durchschaust die Abgründe und die verborgensten Winkel meines Herzens. Herr, sende dein Licht und deine Wahrheit, damit ich meine Sünden erkenne und sie ehrlich zugebe. Erbarme dich meiner! Amen.

GEWISSENSERFORSCHUNG

I. Leben mit Gott

Danke ich Gott für das Gute, das ich von ihm empfangen habe (Leben, Gesundheit...)?
Bete ich täglich?

Bete ich andächtig oder gedankenlos?
Ist mir etwas anderes wichtiger als Gott - Menschen, Besitz, beruflicher Aufstieg?
Bin ich für unseren Glauben eingetreten oder habe ich mich des Glaubens geschämt?
Habe ich mich im Glauben vertieft und weitergebildet?

II. Hl. Namen und Dingen

Gebrauche ich Gottes Namen gedankenlos? Habe ich geflucht (im Leichtsinne oder Zorn)? War ich im Gotteshaus nicht ehrfürchtig (keine Kniebeuge, nicht leise, geratscht, andere gestört...)?

III. Sonn- und Feiertage

Habe ich schuldhaft am Sonn- oder Feiertag die hl. Messe versäumt?
Komme ich zu spät?
Feiere ich andächtig mit?
Bin ich uninteressiert?
Habe ich durch Schwätzen andere gestört?

Habe ich an Sonn- oder Feiertagen ohne schwerwiegenden Grund gearbeitet?

IV. Eltern, Familie und Vorgesetzte

Habe ich mich um gutes Einvernehmen mit den Eltern bemüht?

Ihnen Freude bereitet?

Für sie gebetet?

Bemühe ich mich, meine Kinder (meine Eltern) zu verstehen?

Habe ich entgegengebrachtes Vertrauen missbraucht?

Habe ich ungerecht oder unbeherrscht gestraft?

Erziehe ich die Kinder zur Einfachheit?

Sorge ich für die religiöse Erziehung der Kinder?

Stelle ich nur Forderungen an die anderen?

War ich bequem und ließ mich gerne bedienen?

Helfe ich bei Krankheit, im Alter oder in der Not, soweit es mir möglich ist?

Habe ich über meine Vorgesetzten geschimpft?

Habe ich meine Arbeit ungenügend verrichtet?

V. Meine Nächsten

Bemühe ich mich in meiner Umgebung um Frieden und Versöhnung?

Habe ich andere zur Sünde verführt, z.B. zu Diebstahl, Ehebruch...?

Habe ich das Leben anderer gefährdet oder zerstört - durch Fahrlässigkeit bei der Arbeit und im Straßenverkehr,

durch Alkohol am Steuer,

durch gefährliches Überholen, durch Abtreibung (Beihilfe, Anraten, schuldhaftes Schweigen)?

Neige ich zu Rohheit und Härte?

Kann ich die Fehler anderer ertragen?

Bin ich bereit, zu verzeihen?

Bin ich streitsüchtig, rechthaberisch...?

Habe ich mit anderen Geduld?

Kann ich zuhören?

Habe ich mich gefreut, wenn andere versagten?

-3-

VI. Mann und Frau - Keuschheit

Bemühe ich mich, die Liebe zum Ehepartner zu erhalten und zu vertiefen?

Leben wir aneinander vorbei?

Nehme ich mir Zeit für meinen Partner, meine Kinder?

Bemerke und anerkenne ich kleine Aufmerksamkeiten?

Zeige ich Interesse an der Arbeit, an den Sorgen und Freuden meines Ehepartners?

Nehme ich meinen Partner mit seinen Fehlern und Schwächen an?

Habe ich Geschlechtsverkehr vor der Ehe?

Habe ich die Ehe gebrochen?

Habe ich die Ehe eines anderen gefährdet?

Habe ich unkeusche Zeitschriften, Filme oder Internetseiten angeschaut?

Habe ich die Gefahr zur Sünde gemieden?

Bin ich kinderfreundlich oder haben wir selbstsüchtig die Empfängnis verhütet?

Haben wir künstliche Verhütungsmethoden angewandt?

VII. Eigentum

Habe ich gestohlen?

Habe ich Gestohlenes wieder gutgemacht?

Habe ich betrogen?

Habe ich fremdes Eigentum beschädigt oder nicht zurückgegeben?

Bin ich mit dem Eigenen verschwenderisch?

Spende ich großzügig für gute Zwecke?

VIII. Wahrhaftigkeit

Habe ich gelogen (aus Feigheit, Eitelkeit...)?

Habe ich dem andern geschadet durch unwahre oder unnötige Beschuldigungen?

Habe ich andere schlecht gemacht?

Habe ich die Fehler anderer ohne schwerwiegenden Grund weitererzählt?

Habe ich mir anvertraute Geheimnisse nicht bewahrt?

Habe ich den Schaden am Ruf anderer nach Kräften wieder gut gemacht?

IX. Kirchengebote

Habe ich kein Freitagsopfer gebracht?
Habe ich am Aschermittwoch oder Karfreitag nicht gefastet?

X. Die 7 «Wurzelsünden» (Hauptsünden)

War ich unmäßig im Essen und Trinken (auch Alkohol, Drogen, Rauchen...)?
War ich träge und faul?
War ich stolz und hochmütig?
War ich neidisch?
War ich geizig?
War ich zornig und unbeherrscht?

REUE

Vater im Himmel,
ich komme zu dir mit meinem Versagen,
meiner Schuld, die mir niemand abnehmen kann als du. Ich bin lau und träge im Guten gewesen und habe das, was ich mir vorgenommen habe, viel zu wenig erfüllt! mein Wille war schwach!
Was soll ich tun?
Ich will bekennen vor dir und vertraue mich ganz deiner Barmherzigkeit an.

Jesus, dein Sohn, hat mit seinem Tod unsere Sünden gesühnt. Ihm will ich danken durch erneutes Mühen. Gib mir Kraft, o Gott, zu einem Leben nach deinem Willen. Amen.

Herr Jesus Christus, du wirst das geknickte Rohr nicht brechen und den glimmenden Docht nicht auslöschten. Du bist nicht gekommen, um die Gerechten zu berufen, sondern die Sünder. Ich bitte dich um Verzeihung,

unterstütze meinen guten Willen.
Amen.

Gott, du willst nicht, dass ein Mensch verloren geht. Du suchst uns auf, wenn wir uns entfernt haben von dir.
Wir halten uns an deine Verheißung, deiner Liebe vertrauen wir uns an.
Wer kann Sünden vergeben als du allein?
Heile mich und richte mich in deiner Barmherzigkeit wieder auf.

Was wäre ich, Gott, wenn du mich nicht geschaffen hättest?
Du hast mich von Anfang an bejaht und geliebt
und ich habe gegen dich gesündigt.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir,
Vater, zu dir kehre ich zurück.
Begegne mir mit deinem Erbarmen.
Nimm mich auf, wie der Vater den verlorenen Sohn wieder aufnahm.
Amen.

GUTER VORSATZ (=eine Sünde, die man häufig macht und in Zukunft besonders meiden will!)

O Gott,
du leugnest und verkleinerst meine Sünden nicht, doch du vergibst mir, wenn ich zu dir komme. Weil du mich nicht verurteilst, darf ich wieder einen neuen Anfang machen. Ich danke dir für diese Gnade und bitte dich:
Gib mir die Kraft, mich zu bessern. Ich will Dich und meine Mitmenschen mehr lieben.

Ich nehme mir als guten Vorsatz Folgendes vor:

Erneuere mich nach dem Bild deines Sohnes, damit ich deine Ehre suche und z. B. nicht mehr Böses mit Bösem vergelte, sondern Frieden stifte und in jedem Menschen den Bruder sehe. Hilf mir meinen guten Vorsatz zu halten!
Amen.

SÜNDENBESTÄNDNIS (im Beichtstuhl)

Am Anfang beginnen Sie etwa mit folgenden Worten:
„*Meine letzte Beichte war vor.*
In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden!“

Nun bekennen Sie Ihre Sünden!
Es ist zu empfehlen, seinen guten Vorsatz zu sagen!

Bei der Lossprechung machen Sie das Kreuzzeichen.

Nach der Beichte erfüllen Sie die

BUSSE und DANKEN Gott!

Herr,
ohne dich kann ich nichts tun - wenn du mich stärkst, vermag ich alles.
So begleite mich mit deiner Hilfe auf allen meinen Wegen! Lasse mich nicht müde werden, wieder auf dich zu hören, auf deine Anregungen einzugehen und Gutes zu tun. Amen.

(oder Gebete aus dem Gotteslob Nr. 599)