

# BEICHTSPIEGEL ALS HILFE FÜR DIE BEICHTVORBEREITUNG NACH DEN 10 GEBOTEN GOTTES

Gott verzeiht auf eine Weise, als hättest du nie gesündigt. Egal, was du getan hast. Durch die Lossprechung in der heiligen Beichte wird dir die Sünde nicht nur verziehen, sondern: **SIE EXISTIERT NICHT MEHR!** Stell dir das nur vor! Was für eine Befreiung!

Hab Mut und lass Dich durch Christus von allem befreien, was dich belastet!

## **1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.**

*Gott möchte den ersten Platz in deinem Leben haben. Habe ich meine Beziehung zu ihm auf später verschoben? Bete ich nur, wenn ich von ihm etwas brauche? Wie schaut es mit meinem Gebetsleben aus? Glaube ich, dass Gott mir helfen kann? Sind mir manche Menschen wichtiger als Gott? Habe ich andere Menschen zu meinen Idolen gemacht? War ich abergläubisch, habe ich gependelt oder an Horoskope geglaubt?*

## **2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren**

*Gott möchte nichts anderes als dass du glücklich bist. Habe ich Ehrfurcht vor Gott? Habe ich über ihn gespottet? Habe ich die Kirche lieblos kritisiert? In wieweit ist es mir bewusst, dass auch ich selbst ein Teil der Kirche bin und dass ich als getaufter Christ durch mein Denken, Reden und Benehmen die Kirche repräsentiere? Tue ich mich schwer, mich als Christ zu outen?*

## **3. Gedenke, dass du den Tag des Herrn heiligst!**

*Der Sonntag ist der Tag des Herrn. Welchen Stellenwert hat die Heilige Messe für mich? Gehe ich sonntags zur Heiligen Messe? Bin ich leichtsinnig zur Kommunion gegangen, ohne darüber nachzudenken, wem ich empfangen? Wirkt sich der Besuch der Heiligen Messe in meinem Leben aus?*

## **4. Du sollst Vater und Mutter ehren.**

*Gott hat mir Vater und Mutter geschenkt. Wie ist das Verhältnis zu meinen Eltern? Ist mir der Kontakt zu ihnen wichtig? Kann ich ihnen verzeihen? Bete ich für sie? Wie verhalte ich mich denen gegenüber, die für mich Verantwortung haben? Oder wie gehe ich mit Menschen um, für die ich Verantwortung habe?*

## **5. Du sollst nicht töten.**

*Mein Körper ist mir von Gott anvertraut, aber letztendlich gehört er mir nicht. Habe ich mein Leben und meine Gesundheit und die der anderen leichtsinnig aufs Spiel gesetzt? Habe ich andere verletzt, sei es durch Worte oder Taten? Habe ich andere zu bösen Taten verleitet? (Abtreibung, Alkohol, Drogenkonsum ...) War ich nachtragend oder rachsüchtig? War ich bereit mich zu versöhnen und zum Frieden beitragen?*

## **6. Du sollst nicht Ehebrechen.**

*Gott hat uns die Sexualität geschenkt und er möchte, dass wir einen gesunden Umgang mit ihr haben. Habe ich mich bei unreinen Gedanken oder Erinnerungen aufgehalten? Habe ich sexuelle Erregung in Filmen, Büchern, im Internet oder in Unterhaltungen gesucht? Habe ich Unreines getan? Allein durch Selbstbefriedigung oder mit anderen?*

Für Verheiratete: Bin ich dem Ehepartner im geschlechtlichen Umgang mit Achtung und Liebe begegnet? Oder habe ich nur meine eigene Lust gesucht? Habe ich die eheliche Treue bewahrt?

## **7. Du sollst nicht stehlen.**

*Eigentum ist ein Menschenrecht. Habe ich gestohlen? Was und wie viel? Habe ich gefundene/ geliehene Sachen behalten? Bin ich mit Eigentum der anderen oder mit meinem Eigentum sorgfältig umgegangen? War ich gierig nach Geld? War ich geizig, neidisch, verschwenderisch? Habe ich Steuern hinterzogen? Kann ich meinen Lebensstil angesichts der Not der anderen verantworten?*

## **8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.**

*Gott will, dass ich ehrlich bleibe und Anderen durch mein Reden nicht schade. Bemühe ich mich, von anderen gut zu denken, oder urteile ich vorschnell? Gebe ich anderen die Gelegenheit, meine Vorurteile zu korrigieren? Mache ich andere schlecht, um selbst einen Vorteil davon zu haben? Spreche ich lieblos über andere? Habe ich gelogen oder andere getäuscht, um selbst einen Vorteil zu haben? War ich aufrichtig? Wollte ich besser dastehen und als mehr erscheinen, als es der Realität entspricht? Habe ich mir anvertraute Geheimnisse bewahrt und fremde Geheimnisse geachtet? Habe ich mein Wort gehalten?*

## **9. Du sollst nicht begehren die Frau / den Mann deines Nächsten.**

*Gott schützt die lebenslange Beziehung zwischen Mann und Frau in der Ehe. Wie ist mein eheliches, wie mein vor- oder außereheliches Verhalten? Bin ich mir bewusst, dass die Geschlechtlichkeit von Gott geschenkt ist, um Liebe auszudrücken? Bin ich den Menschen des anderen Geschlechts achtsam begegnet oder spreche ich abfällig über Männer/Frauen? Bemühe ich mich, den anderen so zu lieben, wie ich mir selber wünsche vom anderen geliebt zu werden?*

## **10. Du sollst nicht begehren das Hab und Gut deines Nächsten.**

*Gott ruft mich, das Eigentum des Nächsten zu respektieren. Wie gehe ich mit dem Eigentum Anderer um? Bin ich dankbar für das, was ich habe? Gebe ich meinen Wünschen sofort nach oder kann ich auch einmal auf etwas verzichten? Wann war ich das letzte Mal großzügig mit anderen? Bin ich eingebildet oder zu ehrgeizig? Wie gehe ich mit Kränkungen um? Will ich immer an der ersten Stelle stehen? Kann ich mich zu etwas überwinden? Bin ich eifersüchtig? Werde ich schnell zornig? Poche ich auf meinem Recht? Bin ich streitsüchtig? Muss ich oft das letzte Wort haben? Stehe ich gerne im Mittelpunkt? Neige ich dazu, mich zu rechtfertigen?*

# GEBET VON HL. FAUSTINA KOWALSKA

Hilf mir, o Herr, dass meine Augen barmherzig schauen, dass ich niemals nach äußerem Anschein verdächtige und richte, sondern wahrnehme, was schön ist in den Seelen meiner Nächsten und ihnen zu Hilfe komme.

Hilf mir, dass mein Gehör barmherzig wird, damit ich mich den Bedürfnissen meiner Nächsten zuneige, dass meine Ohren nicht gleichgültig bleiben für Leid und Klage der Nächsten.

Hilf mir, Herr, dass meine Zunge barmherzig wird. dass ich niemals über meine Nächsten abfällig rede, sondern für jeden ein Wort des Trostes und der Vergebung habe.

Hilf mir, Herr, dass meine Hände barmherzig und voll guter Taten sind, damit ich meinem Nächsten nur Gutes tue und schwierigere, mühevollere Arbeit auf mich nehme.

Hilf mir, dass meine Füße barmherzig sind, dass sie meinem Nächsten immer zu Hilfe eilen und die eigene Mattheit und Ermüdung beherrschen. Meine wahre Rast ist im Dienst am Nächsten.

Hilf mir, Herr, dass mein Herz barmherzig ist, auf dass ich alle Leiden der Nächsten empfinde, dass ich niemandem mein Herz versage, aufrichtigen Umgang auch mit denen pflege, von denen ich weiß, dass sie meine Güte missbrauchen werden; ich selbst werde mich im Barmherzigsten Herzen Jesu verschließen.

