



Beichtvorbereitung

## **Vorbereitungsgebet**

*Gott, Du bist der Herr, hoch über allem und doch jedem nahe. Du hast mir mein Leben gegeben mit allen Fähigkeiten, Begabungen und Kräften. Dir muß ich Rechenschaft geben. Ich weiß, daß es in meinem Leben Versagen und Sünde gibt. Ich hätte ein besserer Verwalter Deiner Gaben sein sollen. Laß mich erkennen, wo ich Deinem Willen nicht entsprochen habe, wofür ich Deiner Vergebung bedarf.*

*Sende mir Deinen Heiligen Geist, daß ich mich löse von allem, was falsch ist, daß ich es bereue und daß ich mich von neuem für Dich entscheide.*

## **Gewissensforschung**

*"Wenn wir sagen, daß wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre, und die Wahrheit ist nicht in uns." (1. Johannesbrief 1,8)*

### **1. Du sollst an einen Gott glauben!**

Was tue ich für meinen Glauben? Bemühe ich mich, den Glauben der Kirche besser kennenzulernen? Nehme ich mir Zeit, um persönlich meinen Glauben zu vertiefen? Weiche ich Gott und seinen Ansprüchen aus? Flicke ich die Stille? Habe ich Gott aus bestimmten Bereichen meines Lebens ausgeschlossen? Stehe ich zu unserem Glauben oder bin ich zu feig, mich vor anderen zu ihm zu bekennen? Versuche ich durch das gute Beispiel und durch das Gebet, andere im Glauben zu stärken? Habe ich Glaubenswahrheiten bewußt geleugnet oder angezweifelt? Bin ich abergläubisch? Beschäftige ich mich mit Magie oder Spiritismus? Vertraue ich auf Gott, oder bin ich oft verzagt? Bete ich täglich, wenigstens morgens, abends und bei Tisch? Nehme ich mir richtig Zeit dazu? Bemühe ich mich um ein bewußtes Sprechen mit Gott oder sage ich einfach gedankenlos Gebete auf?

### **2. Gebot: Du sollst den Namen Gottes nicht achtlos aussprechen!**

Habe ich Ehrfurcht vor allem, was heilig ist? Habe ich heilige Namen gedankenlos oder im Zorn ausgesprochen? Habe ich geflucht? Habe ich über Christus oder die Kirche gespottet? Habe ich im Zustand schwerer Sünde Christus in der hl. Kommunion empfangen? Habe ich in einer früheren Beichte eine schwere Sünde absichtlich verschwiegen? Habe ich ein Gelübde oder ein Versprechen nicht gehalten? Habe ich einen Meineid geleistet?

### **3. Gebot: Du sollst den Tag des Herrn heiligen!**

Gebe ich mir Mühe, den Sonntag bewußt als Tag des Herrn zu gestalten? Habe ich schuldhaft am Sonntag oder an kirchlich gebotenen Feiertagen die hl. Messe versäumt? Wie oft? Aus welchem Grund? Bin ich zu spät gekommen? Habe ich das hl. Meßopfer mitgefeiert oder bin ich bloß dabeigewesen? Habe ich am Sonntag unnötige Arbeiten verrichtet?

### **4. Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren!**

Wie verhalte ich mich als Glied der Gemeinschaft, der ich angehöre: der Familie, der Gesellschaft, dem Staat, der Kirche gegenüber? Kann ich gemeinschaftlich denken und

handeln oder bin ich noch recht egoistisch? Wie erfülle ich die Pflichten, die ich als Vater, Mutter, Sohn oder Tochter habe? Bemühe ich mich als Elternteil um die religiöse und charakterliche Erziehung der Kinder? Bin ich zu nachgiebig oder zu hart? Nehme ich mir Zeit für die Familie? Beten wir gemeinsam? Nehme ich sündhafte Verhältnisse der Kinder einfach hin?

War ich den Eltern und Vorgesetzten gegenüber undankbar, lieblos, ungehorsam? Höre ich auf den wohlwollenden Rat der Eltern? Bin ich zur Stelle, wenn sie meine Hilfe brauchen? Achte ich die Gesetze des Staates?

#### **5. Gebot: Du sollst nicht töten!**

Bemühe ich mich um Nächstenliebe? Bin ich hilfsbereit? Gibt es in meinem Leben Streit, Feindschaft, Haß, Abneigung, Eifersucht, Undank, liebloses Reden über andere? Habe ich jemanden beleidigt? War ich unversöhnlich und nachtragend? Habe ich schlechtes Beispiel gegeben? Habe ich andere zur Sünde verleitet? Habe ich die Gesundheit oder menschliches Leben gefährdet (Straßenverkehr, Alkohol, Drogen,...)? War ich unmäßig im Essen und Trinken, im Konsumieren von Genußmitteln? Habe ich durch Abtreibung getötet, dazu geraten oder mitgewirkt? Bin ich grob mit Tieren?

#### **6. Gebot: Du sollst nicht ehebrechen!**

##### **9. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau!**

Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken, Vorstellungen und Wünsche? Habe ich schamlose Witze erzählt oder solche Reden geführt? Schau ich sexuell aufreizende Filme oder Zeitschriften an? Habe ich Ärger gegeben durch schamlose Kleidung oder schamloses Benehmen? Habe ich die Selbstbefriedigung gesucht? Ist es zum vorhehlichen Geschlechtsverkehr gekommen? Lebe ich in einem unehelichen Verhältnis? Für Eheleute: Bemühe ich mich in der Ehe um aufrichtige Liebe und Treue (Ehebruch)? Bin ich rücksichtsvoll? Habe ich mich bemüht, nach dem Willen Gottes und der Lehre der Kirche die Ehe zu führen (Bereitschaft zur Vater- und Mutterschaft, natürliche Empfängnisregelung)?

#### **7. Gebot: Du sollst nicht stehlen!**

##### **10. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut!**

Habe ich gestohlen? Habe ich fremdes Gut beschädigt? Habe ich jemanden betrogen? Bin ich auf unehrliche Weise zu Geld und Besitz gekommen? Habe ich Steuern hinterzogen? War ich verschwenderisch? Habe ich schlechte Berufsarbeit geleistet? Habe ich Angestellte ungerecht bezahlt? Bin ich bereit zu Wiedergutmachung? Teile ich mit den Armen? War ich geizig? neidisch?

#### **8. Gebot: Du sollst nicht lügen!**

Bemühe ich mich um Ehrlichkeit in meinem Reden und Handeln? Habe ich gelogen? Habe ich den guten Ruf anderer geschädigt oder grundlos die Fehler anderer weitererzählt? Habe ich Unwahres über andere gesagt? Habe ich mich am Tratsch beteiligt oder an der Verbreitung von Gerüchten? Habe ich Versprochenes nicht gehalten?

### **Die sieben Hauptsünden**

- ☉ Stolz (Hochmut)
- ☉ Geiz (Habgier)
- ☉ Unkeuschheit (Mißbrauch der Geschlechtskraft)
- ☉ Neid
- ☉ Unmäßigkeit (im Essen, Trinken, Reden, Fernsehen, usw.)
- ☉ Zorn
- ☉ Trägheit (Bequemlichkeit)

### ***Weisungen der Kirche***

- ⇒ **Du sollst an Sonntagen und gebotenen Feiertagen die hl. Messe mitfeiern!**  
Die kirchlich gebotenen Feiertage außerhalb der Sonntage sind:
  - 1. Jänner - Maria Gottesmutter
  - 6. Jänner - Erscheinung des Herrn
  - Christi Himmelfahrt
  - Fronleichnam
  - 15. August - Aufnahme Mariens in den Himmel
  - 1. November - Allerheiligen
  - 8. Dezember - Mariä Empfängnis
  - 25. Dezember - Geburt des Herrn.
  
- ⇒ **Du sollst die gebotenen Fasttage halten!**
  - a. Am *Aschermittwoch* und *Karsfreitag*: nur einmalige Sättigung am Tag und Verzicht auf Fleischspeisen.
  - b. *An jedem Freitag*:  
Verzicht auf Fleischspeisen oder ein anderes, selbstgewähltes Opfer.
  
- ⇒ **Du sollst deine Sünden jährlich wenigstens einmal beichten!**

Belastet mich sonst noch etwas im Gewissen?

#### **Gebet vor der Beichte (Reue und Vorsatz)**

*Gott, himmlischer Vater, ich habe gesündigt; ich kann meine Sünde nicht ungeschehen machen. Du allein kannst Sünden vergeben. Du hast deinen Sohn Jesus Christus gesandt, daß er die Schuld der Welt auf sich nehme und die Sünder zu Dir zurückführe. Herr Jesus Christus, führe auch mich von meinen Irrwegen zurück auf den Weg der Wahrheit und des Lebens. Ich bekenne meine Sünden und bereue sie, weil sie mich von Dir fernhalten.*

*Herr, verzeih mir und schenk mir Deinen Geist, damit ich Deine Liebe erkenne und sie dankbar erwidere.*

*Gütiger Gott. Ich habe gesündigt, aber ich will mir wieder Mühe geben, das Gute zu tun. Ich kenne meine Schwäche, aber ich vertraue auf Deine Hilfe. Ich will neu beginnen im Vertrauen auf Dich. Ich nehme mir folgenden Vorsatz.....*