

## „Mein Leben mit mir selbst“

- Kann ich mich so akzeptieren wie ich bin oder vergleiche ich mich ständig mit anderen?
- Bin ich dankbar für die Gaben, die Gott mir geschenkt hat?
- Habe ich ein reifes Verhältnis zu meiner Geschlechtlichkeit gefunden?
- Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken und Wünsche?
- Lasse ich mich treiben und von der sexuellen Begierde beherrschen?
- Schade ich meiner Gesundheit(Alkohol, Nikotin, Drogen, zu wenig Schlaf, Ernährung)?
- Führe ich ein gesundes Leben? Trage ich zu einem gesunden Leben anderer bei?
- Kämpfe ich gegen schlechte Neigungen und Charakterschwächen bewusst an?
- Bemühe ich mich um Entfaltung meiner Talente und die der anderen?

## „Mein Leben in der Öffentlichkeit“

- Übernehme ich Mitverantwortung?
- Fördere ich Kollegen? Gönnere ich anderen Erfolg und Anerkennung?
- Versuche ich, Konflikte offen und ehrlich auszutragen?
- Wie ist mein Verhalten im Straßenverkehr?
- Gehe ich mit der Schöpfung Gottes und ihren Ressourcen verantwortungsbewusst um?
- Gefährde ich das eigene und fremde Leben?
- Interessiere ich mich für Fragen des öffentlichen Lebens?
- Bleibe ich meinen Entscheidungen treu oder lasse ich mich leicht beeinflussen?
- Hinterziehe ich mit Absicht Steuern oder Versicherungsleistungen?

## Die Zehn Gebote

Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus der Knechtschaft Ägypten geführt hat.

1. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben!
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!
3. Gedenke, dass du den Sabbat heiligst!
4. Du sollst Vater und Mutter ehren!
5. Du sollst nicht töten!
6. Du sollst nicht ehebrechen!
7. Du sollst nicht stehlen!
8. Du sollst kein falsches Zeugnis geben wider deinen Nächsten!
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau!
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut!



# Sakrament der Buße

Beichte – Wie geht das?

„Ich würde ja gerne beichten gehen, aber ich weiß überhaupt nicht, wie das geht.“

Kein Problem – hier ist eine Beschreibung der Beichte:

1. Erforsche Dein Gewissen anhand eines Gewissensspiegels; Wenn Du willst, kannst du alles aufschreiben oder markieren, um nichts zu vergessen.

2. Bereue Deine Sünden/Fehler/Halbheiten, ... vor Gott und entscheide dich, es in Zukunft ehrlich besser machen zu wollen, dich zu ändern!

3. Beim Priester:

Er beginnt: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen. Gott, der die Herzen seiner Gläubigen durch die Erleuchtung des Heiligen Geistes gelehrt hat, schenke Dir eine wahre Kenntnis Deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit.“

4. Sage zu Beginn folgendes: Ich möchte vor Gott meine Fehler bekennen.“

Nun beginne, Deine Sünden zu bekennen (ev. lies sie einfach vom Zettel ab).

Du kannst aber auch ein offenes Gespräch mit deinem Beichtpriester führen und die betreffenden Situationen und Probleme mit ihm besprechen!

5. Ratschläge: Am Ende bzw. während der Beichte wird der Priester etwas Hilfreiches für die Zukunft sagen. Höre gut zu, denn Gott spricht oft durch andere Menschen zu uns.

6. Wiedergutmachung/Gebet: Der Priester empfiehlt Dir eine Wiedergutmachung für Dein Verhalten oder empfiehlt dir ein Gebet um Hilfe und Begleitung auf deinem Weg.

7. Lossprechung: Dann spricht der Priester im Namen Gottes die Lossprechung, die Dir alle Sünden aus Deiner Seele wegnimmt und Dich innerlich völlig reinigt!

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 ich Dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich Dich los von Deinen Sünden im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“ Du: „Amen.“ Priester: „Der Herr hat Dir Deine Sünden vergeben. Gehe hin in Frieden.“ Du: „Dank sei Gott, dem Herrn.“

Gott hat dir alles vergeben! Du bist nun wieder im Frieden mit Gott kannst dir auch selber dein Tun vergeben – weil auch Gott es ernst damit meint!

Bedenke - auch wenn Du wieder einmal fällst, Gott liebt Dich und er wartet immer mit offenen Armen auf dich, er wird dir immer wieder Deine Schuld vergeben!

# Gewissensspiegel (nach Prof. Dr. Christoph Ohly)

## „Mein Leben mit Gott“

- Bin ich dankbar dafür, dass ich an Gott glauben und zur Kirche gehören darf?
- Bemühe ich mich um eine Vertiefung meines Glaubens?
- Lese ich in der Hl. Schrift und in Büchern über den Glauben?
- Bete ich täglich (Morgens, Abends, zum Essen)? Bete ich für andere?
- Vertraue ich in allen meinen Lebensbereichen auf Gott? Denke ich im Alltag an ihn?
- Wie rede ich über Gott? Spreche ich seinen Namen leichtfertig aus? Fluche ich?
- Schäme ich mich für mein Christsein?
- Lege ich Zeugnis für Christus und die christliche Lehre im Gespräch und in meiner Haltung ab?
- Bekämpfe ich meine Glaubenszweifel?
- Habe ich auf die Stimme Gottes in meinem Gewissen gehört oder sie unterdrückt?
- Bin ich bereit, auf Gottes Ruf zu hören und ihm mit einer Lebensentscheidung zu antworten (Ehe; geistliche Berufung)?

## „Mein Leben mit der Kirche“

- Gehe ich (regelmäßig) an Sonn- und Feiertagen in die Kirche?
- Glaube ich an die Gegenwart Jesu Christi in der hl. Messe? in der Kommunion?
- Versuche ich die hl. Messe aktiv mitzufeiern?
- Bemühe ich mich um die „Heiligung“ des Sonntags?
- Bin ich bereit, Aufgaben für die kirchliche Gemeinschaft zu übernehmen?
- Sehe ich die Kirche als Werk Gottes oder als bloße Institution?
- Ist meine Kritik an der Kirche aufbauend oder destruktiv?
- Wie rede ich über Mitchristen und geistliche Amtsträger in der Kirche?
- Bete ich für den Papst und die Bischöfe als Nachfolger der Apostel? Stehe ich zu ihnen?
- Habe ich mich innerlich von der Kirche getrennt?
- Habe ich einen Austritt aus der Kirche erwogen oder sogar erklärt?
- Habe ich andere Menschen zum Austritt ermutigt?

## „Mein Leben mit den Mitmenschen“

- Ist meine Haltung den Menschen gegenüber von Respekt bestimmt?
- Bin ich egoistisch und bestehe ich meistens auf meinem Recht?
- Bin ich bereit zu helfen, zu raten, zuzuhören, beizustehen, meine Zeit zu teilen?
- Sehe ich die Not anderer Menschen? Bemühe ich mich um hilfreiche Unterstützung?
- Wie halte ich es mit der Wahrheit? Bin ich aufrichtig und ehrlich? Lüge ich?
- Habe ich schlecht über andere geredet, Fehler weitererzählt?
- Habe ich gestohlen und das Eigentum anderer beschädigt?
- Beneide ich andere wegen ihrer Stellung, Besitzes, Aussehens, Fähigkeiten?
- Bin ich empfindlich, nachtragend oder zornig gewesen?
- Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und bekämpfe ich meine Launen?
- Leiste ich gute Arbeit? Erfülle ich die mir aufgetragenen Pflichten?
- Sorge ich für ein gutes Arbeitsklima?
- Was bedeutet mir Freundschaft? Kann man sich auf mich verlassen?
- Behalte ich Vertrauliches für mich?

## „Mein Leben in Ehe und Familie“

- Bin ich bereit, mich für einen Menschen zu entscheiden und Verantwortung zu tragen?
- Wie verhalte ich mich gegenüber dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern und den anderen Familienmitgliedern?
- Nehme ich mir die nötige Zeit zum Gespräch mit dem Ehepartner? Versuche ich, den Ehepartner zu verstehen und anzunehmen oder nörgle ich nur?
- Trage ich zum Familienfrieden bei?
- Bin ich in religiöser Hinsicht ein gutes Beispiel und unterstütze ich meine Familie darin?
- Sehe ich in der Erziehung der Kinder eine gemeinsame Aufgabe? Erfülle ich sie gerne?
- Ist der Umgang mit meinem Ehepartner auch in der geschlechtlichen Begegnung von Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen geprägt?
- Bemühe ich mich um eine verantwortliche Elternschaft
- Bin ich meinem Ehepartner in allem treu?