

## **GEWISSENSERFORSCHUNG**



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, wo ich böse Absichten hatte, wofür ich Deiner Vergebung bedarf. Sende mir Deinen Heiligen Geist, dass ich mich löse von allem, was sündhaft ist, dass ich es bereue und dass ich mich von neuem für Dich entscheide.

**KOMM HEILIGER GEIST, KOMM!**

Zeig mir meine Fehler und gib mir Liebe, damit ich bereue.

**ICH BIN DER HERR, DEIN GOTT!**

### **1. GEBOT: DU SOLLST KEINE FREMDEN GÖTTER NEBEN MIR HABEN!**

Der erste Platz in meinem Leben gehört Gott. Ihm gebührt unser höchstes Vertrauen und der Vorrang in allem. Prüfe: Liebe ich Gott? Was tue ich, um mein Gottvertrauen zu stärken? Bemühe ich mich, den Glauben zu vertiefen? (z.B. Gebet, Heilige Messe, Bibellesung, Glaubensseminar, Gebetskreis, Exerzitien, geistliche Bücher). Höre ich auf meine innere Stimme? Weiche ich Gott und seinen Ansprüchen aus? Fliehe ich die Stille? Bete ich täglich, wenigstens morgens, abends und bei Tisch? Nehme ich mir richtig Zeit dazu? Bemühe ich mich um ein persönliches Sprechen mit Gott oder sage ich einfach nur gedankenlos Gebete auf? Halte ich Gott aus bestimmten Bereichen meines Lebens heraus?

Stehe ich zu unserem Glauben oder bin ich zu feige, 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 gelehnt oder angezweifelt? Verweigere ich den Gehorsam gegenüber den Lehren der Kirche? Vertraue ich auf Gott oder bin ich oft verzagt? Was tue ich gegen meine Lauheit im Glauben?

Ich darf neben Gott keine Götzen haben: Suche ich irrtümlicherweise Hilfe bei Wahrsagern, Horoskopen, Astrologie, Kartenlegen, Reiki, Pendeln, Hypnose? Pflege ich (östliche) Meditationsformen, die nicht mit dem christlichen Glauben vereinbar sind? Höre ich Satansmusik? Gehe ich zu nichtchristlichen Geistheilern/-innen? Widerstehe ich falschen Weltanschauungen? (Unterscheidung der Geister)

Haben Personen, materielle Werte (Auto, Wohnung, Kleidung, Aktien, u.a.) oder geistige Werte (Anerkennung, Wissen, berufliche Stellung) Vorrang vor Gott?

### **2. GEBOT: DU SOLLST DEN NAMEN GOTTES NICHT VERUNEHREN!**

Habe ich Ehrfurcht, vor allem, was heilig ist? Z.B. Bibel, geweihte Gegenstände, geweihte Orte? Habe ich geflucht? Habe ich über Christus, das Kreuz oder über die Kirche gespottet? Habe ich im Zustand der schweren Sünde Christus in der Heiligen 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? Lebe ich im Kirchenaustritt?

Schade ich Priestern oder Ordensleuten durch üble Nachrede?

### **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 kirchlichen Feiertagen die Hl. Messe versäumt? Wie oft? Aus welchem Grund? Habe ich das Hl. Messopfer mitgefeiert oder bin ich bloß unbeteiligt dabei gewesen?

Halte ich das Nüchternheitsgebot von 1 Stunde vor der Hl. Messe?

Habe ich andere von der Hl. Messe abgehalten?

Gestalte ich den Sonntag so, dass er meiner Gesundheit und Erholung dient? Habe ich am Sonntag unnötige Arbeiten verrichtet?

#### **4. GEBOT: DU SOLLST VATER UND MUTTER EHREN, DAMIT DU LANGE LEBEST UND ES DIR WOHLERGEHE AUF ERDEN!**

Kinder - Eltern: War bzw. bin 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? Kann ich gemeinschaftlich denken und handeln oder bin ich recht egoistisch?

Eltern – Kinder: Bemühe ich mich als Elternteil um die religiöse und charakterliche Erziehung der Kinder? Bin ich zu nachgiebig oder zu hart? Bin ich dominant/beherrschend und löse ich damit starke Aggressionen gegen mich aus? (vgl. Eph 6,4 „Ihr Väter/Mütter reizt eure Kinder nicht zum Zorn!“)

Nehme ich mir Zeit für die Familie?

Achte ich die Gesetze des Staates, soweit sie nicht gegen die Gesetze Gottes und der Kirche gerichtet sind?

#### **5. GEBOT: DU SOLLST NICHT TÖTEN! – NÄCHSTENLIEBE**

Bemühe ich mich um Nächstenliebe? Gibt es in meinem Leben Feindschaft, Hass, Abneigung, Undank, Neid, Zorn (Rache), böse Wünsche, Verwünschungen, Eifersucht, liebloses Reden über andere? Bin ich hilfsbereit? Habe ich ein schlechtes Beispiel gegeben? Habe ich andere zur Sünde verleitet?

Habe ich die Gesundheit oder menschliches Leben gefährdet? Schädige ich mich und andere durch Rauchen, Alkohol, Drogen? Wie benehme ich mich im Straßenverkehr? Liegt Mord oder Mitwirkung vor? Plagen Selbstmordgedanken? Habe ich durch Abtreibung getötet, zur Abtreibung geraten oder mitgewirkt?

Welcher Sucht bin ich verfallen? (Ich-Sucht, Ess-Sucht, Fernseh-, Internet-, Medikamenten-, Besitz-, Vergnügens-, Sport-, Spielsucht, Kleidungs-, Sex-, Herrschsucht, Streitsucht, Alkohol-, Nikotin-, Drogensucht, Eifersucht, usw.). Gab es üble Nachrede oder Rufmord?

#### **6. GEBOT: DU SOLLST DEINE GESCHLECHTSKRAFT NICHT MISSBRAUCHEN!**

#### **9. GEBOT: DU SOLLST NICHT BEGEHREN EINE FREMDE FRAU – EINEN FREMDEN MANN!**

Bemühe ich mich um Reinheit meiner Gedanken, Wünsche und Vorstellungen? Habe ich schamlose Witze erzählt oder solche Reden geführt?

Schaue ich sexuell aufreizende Filme und Zeitschriften an? Habe ich Ärgernis gegeben durch schamlose Kleidung, schamloses Benehmen, FKK-Kultur? Habe ich Selbstbefriedigung gesucht? Ist es zum vorehelichen Geschlechtsverkehr gekommen? Lebe ich in einem unehelichen Verhältnis? Habe ich Ehebruch begangen? Lebe ich in einem dauernden Ehebruch? Gab es Vergewaltigung, homosexuelle Beziehungen, Pornographie, Prostitution, Inzest, Verführung zur Unzucht?

Eheleute: Bemühe ich mich in der Ehe um aufrichtige Liebe und Treue? Bin ich rücksichtsvoll? Habe ich mich bemüht, nach dem Willen Gottes und der Lehre der Kirche die Ehe zu führen? – Bereitschaft zur Elternschaft – Natürliche Familienplanung/-Empfängnisregelung: Verhütungsmittel (wie z.B. Anti-Baby-Pille, Spirale, Kondom), Sterilisation, Leihmutterchaft, Ei- und Samenspenden und künstliche Befruchtung widersprechen den Geboten Gottes und der Kirche. Erziehen wir die Kinder zur Keuschheit?

#### **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? Steuern hinterzogen? Vermiete ich (gelegentlich) Gästezimmer, Studentenwohnungen ohne Anmeldung (unversteuert)? Habe ich schlechte Berufsarbeit geleistet, lügenhaft Krankheiten vorgetäuscht, Betriebseigentum entwendet? Habe ich Angestellte ungerecht bezahlt? Bin ich bereit zur Wiedergutmachung? Teile ich mit Armen? Bin ich geizig? Wie gehe ich mit Krankenkassen, Versicherungen und Sozialhilfe um? Bemühe ich mich rechtzeitig um ein gerechtes Testament?

#### **8. GEBOT: DU SOLLST KEIN FALSCHES ZEUGNIS GEBEN!**

Bemühe ich mich um Ehrlichkeit in meinem Reden und Handeln? Habe ich gelogen? Welche Folgen hatte es für meinen Nächsten? Muss ich mich selbst belügen, weil ich die Wahrheit nicht sehen will – in welchem Lebensbereich? Kann ich Fehler zugeben?

### **DIE SIEBEN HAUPTSÜNDEN:**

**STOLZ - GEIZ (Habgier) - NEID - ZORN (Rache) - TRÄGHEIT (Bequemlichkeit - auch im Glaubensleben) - UNKEUSCHEIT (Missbrauch der Geschlechtskraft) - UNMÄSSIGKEIT (Sucht)**