

## Bevor Du Dein Gewissen überprüfst, bete zum Heiligen Geist:

Komm, Heiliger Geist, schenk mir dein Licht und deine Wahrheit, damit ich alle meine Sünden erkennen kann. Schenke mir Reue und Ehrlichkeit im Bekennen. Lass mich Gottes Liebe und sein großes Erbarmen erfahren und Heilung durch Jesus Christus. Erneuere mein Denken und Tun. Amen



## Gott klagt Dich wegen Deiner Sünden nicht an

und niemand meint, dass Du all diese Sünden begangen hast. Diese Fragen sollen Dir helfen, in Dein Inneres zu schauen und Deine Sünden zu erkennen. Erzähle sie dem Priester, durch den Jesus Christus selbst Dir zuhört. Der Priester erteilt Dir auch im Auftrag Jesu Christi und der Kirche die Lossprechung oder Absolution. Nimm dieses Geschenk an und sei dankbar für das Sakrament der Buße und der Versöhnung.

## Voraussetzung für die Sündenvergebung: im Bußsakrament (Beichte):

**Reue aus übernatürlichen Motiven**  
(Furchtreue oder vollkommene Liebesreue)

**Bekennnis der schweren Sünden**  
(Zahl und erschwerende Umstände)

**Bußakt als Wiedergutmachung**  
(nach Maßgabe des Beichtvaters)



**Der Himmel jubelt  
und die ganze Kirche freut sich  
über die Umkehr  
jedes einzelnen Menschen.  
Gott aber freut sich am meisten,  
wenn Du wieder  
in seine liebenden Arme findest.**



Kongregation der Schwestern  
Unbefleckten Empfängnis | von des  
in Vorau.

© CCIM 2013

A-8250 Vorau, Spitalstraße 101c/7  
Tel: +43(0)3337/2254-461  
Fax: +43(0)3337/2254-171

konvent@marienschwestern-vorau.at  
www.marienschwestern-vorau.at



*Verzeih mir,  
barmherziger Vater*

**Anleitungen zur  
Gewissenserforschung  
als Hilfestellung zur  
Ablegung einer guten Beichte.**

## Warum ist es gut zu beichten?

Hast Du schon einmal erlebt, dass Du jemanden, vielleicht Deinen Ehepartner oder Dein Kind, umarmen wolltest und es hat sich von Dir abgewandt? Du hast Traurigkeit verspürt?

Die Situation, mit der wir Gott konfrontieren, ist ähnlich: Wenn wir in der Sünde verbleiben, wenden wir uns von ihm ab. Wir versuchen, uns seiner großen Liebe zu entziehen. Genau diese Liebe Gottes ist aber für uns lebensnotwendig, ja überlebensnotwendig.

Diese Liebe ist für uns das Leben, sie erfüllt uns mit Wärme, sie ist die Luft zum Atmen. Sie ist es, die das Leben schön und voll Hoffnung sein lässt, denn sie gibt unserem Leben Sinn und jedem Menschen Würde. Oft erleben wir Unfrieden mit Mitmenschen, weil wir etwas falsch gemacht haben, wir nicht zum Guten fähig oder einfach lieblos waren. Wir können nicht verzeihen.

## Gott, unser liebender Vater ist anders:

Er verzeiht immer. Er trägt das Böse nicht nach. Er hat unendliche Geduld und sein Herz ist voll Liebe zu uns. Er ist barmherzig, langmütig, reich an Erbarmen. Er schenkt Dir seine Barmherzigkeit, wenn du umkehrst.



## Erkennen unserer Sünden

Viele Menschen, auch Christen, behaupten von sich, sie wären ohne Sünde. Wir müssen uns vor Augen halten, auf wie viele Arten wir sündigen:

> in Gedanken > in Worten > in Werken.  
Nicht nur Mord und Raub sind Sünden, sondern auch Lieblosigkeit, Hass, Neid, Eifersucht, Habgier und vieles mehr stört unseren Seelenfrieden. Wir haben uns durch diese Sünden verwundet und dürfen beichten, um wieder heil zu werden.

Was die heilige Maria mit der Beichte zu tun hat, werden sich vielleicht manche fragen, sie, die Reine und Makellose? Damit sind wir aber schon beim Wesentlichen: Maria, die jungfräuliche Mutter Gottes, war durch die Gnade Gottes rein und makellos, auch frei von jeder Erbschuld und blieb so während ihres ganzen Lebens. Das war nur deshalb möglich, weil sie ihr „JA“ zum Anruf Gottes gesprochen hatte und stets bereit war, auf den Willen Gottes zu hören und ihn zu erfüllen.



### Meine Beziehung zu Gott

Habe ich eine Beziehung zu Gott?  
Welche Rolle spielt er in meinem Leben?  
Ist er an erster Stelle, das heißt wichtig für mein Leben?  
Glaube ich an ihn, an seine Liebe?  
Gebe ich ihm die Ehre in der Sonntagsmesse?  
Halte ich auch kirchliche Feiertage ein?  
Wie verhalte ich mich in der Heiligen Messe?  
Höre ich auf Gottes Wort? Lese ich in der Heiligen Schrift?  
Spreche ich über meinen Glauben? Bete ich?  
Versuche ich, meinen Glauben aus der Kindheit auf ein festes Fundament zu stellen durch Weiterbildung (Vorträge, Einkehrtage)?  
Gehe ich wenigstens einmal jährlich beichten?  
Habe ich Götzen in meinem Leben, die mir wichtiger als Gott sind? Vertraue ich auf Horoskope, Pendel, Zauberei und Magie? Suche ich das Heil bei Wahrsagern, Kartenlesern, Totenbeschwörern oder Astrologen? Bin ich abergläubisch?  
Nehme ich an spiritistischen Sitzungen teil, z. B. Tischrücken?  
Spotte ich über Gott und die Kirche  
Verehere ich Jesus Christus? Bin ich dankbar für die Erlösung?  
Gehe ich würdig, das heißt ohne schwere Sünde, zur Kommunion?  
Verehere ich den Heiligen Geist? Höre ich auf seine Stimme in mir? Rufe ich ihn an vor wichtigen Entscheidungen, um den Willen Gottes zu erforschen?

Gott hat auch uns mit Reinheit beschenkt. Zu Beginn unseres Lebens werden wir durch das Sakrament der Taufe von der Erbschuld rein gewaschen. Anders als Maria, verlieren wir diese innere Schönheit, immer wieder, weil wir sündigen und oft nicht bereit sind, die Gebote zu befolgen, die Lehren der Kirche zu beachten, letztlich nach dem Willen Gottes zu leben. Der Reinheit Marias nachzueifern, so wie sie demütig auf den Willen Gottes zu hören und zu tun, führt uns in die liebenden Arme unseres Vaters.



### Meine Beziehung zur Kirche und zu Maria:

Glaube ich das Dogma über die Unbefleckte Empfängnis?  
Spotte ich über Marias Reinheit? Höre ich widerspruchslos abfällige Witze über die Jungfräulichkeit?  
Verhöhne ich junge Mädchen und Frauen, die versuchen in Reinheit zu leben? Verehere ich Maria als Mutter Gottes?  
Anerkenne ich Maria auch als meine Mutter?  
Verachte ich Maria und vermittele ich diese Verachtung anderen?  
Nehme ich die Autorität des Papstes als oberster Hirte und Lehrer der Kirche an? Spreche ich abfällig über den Papst?  
Urteile und richte ich über Priester und Bischöfe?  
Erzähle ich gerne ordinäre Witze über Frauen, Priester und Ordensfrauen?  
Kenne ich die Lehren der Kirche (Katechismus!) oder treiben mich Unwissenheit und Hochmut zu ständiger Kritik an der Kirche?  
Stimme ich auch Aussagen, die meinen Verstand übersteigen, glaubend zu? Lehne ich jene Lehren der Kirche ab, die durch Dogmen verkündet wurden?  
Glaube ich vom Wort Gottes nur das, was mir angenehm ist?  
Glaube ich an die katholisch Kirche als Gemeinschaft der Heiligen auf Erden (= alle, die zu Christus gehören) und der Heiligen im Himmel?  
Glaube ich die Lehre der Kirche über die Engel?  
Mache ich mich über den Schutzengel lustig?  
Glaube ich, was ich im Glaubensbekenntnis bete?

Gehen wir an der Hand Marias unseren Lebensweg. Befolgen wir ihren mütterlichen Rat, mit dem sie auf ihren Sohn verweist:

**“Was er euch sagt, das tut!”**

Die Reinheit Marias vom Beginn ihres Lebens an, ihre unbefleckte Empfängnis, ihre Jungfräulichkeit trotz der Mutterschaft, veranlasst manche Menschen zu Spott und Hohn. Dieser Verachtung sind heute zusätzlich die Kirche, der Papst, die Priester und auch viele aus dem Glauben lebende Menschen ausgesetzt.



### Mein Verhalten zu den Menschen

Verachte ich Menschen?  
Beneide ich sie?  
Lüge ich? Gebe ich an, übertreibe ich?  
Sage ich die Unwahrheit, um besser dazustehen?  
Bin ich berechnend im Umgang mit den anderen?  
Sehe ich nur mich selbst?  
Richte und verurteile ich andere?  
Rede ich schlecht über andere?  
Verleumde ich Menschen?  
Verleite ich andere zum Bösen?  
Bin ich mit jemandem zerstritten?  
Habe ich gestohlen, etwas unterschlagen?  
Wie gehe ich mit dem Geld um?  
Verwende ich es auch, um Gutes zu tun?  
Gefährde ich andere durch mein Fahrverhalten im Straßenverkehr?  
Erfülle ich meine Pflichten?  
Habe ich Sachen ausgeborgt und nicht zurückgegeben?  
Achte ich das Leben der anderen: der Alten, der Hilflosen?  
Habe ich ein Kind abtreiben lassen?  
Liebe ich jedes meiner Kinder?  
Nehme ich die religiöse Erziehung meiner Kinder ernst?  
Habe ich meinen Ehepartner betrogen?  
Nehme ich die Menschen an, auch wenn sie anderer Meinung sind als ich?

Für jeden, der gut beichten will, ist es ratsam, das eigene Verhalten auch im Blick auf die Muttergottes und in Bezug auf die Kirche zu überprüfen.

Mitunter ist es leichter, sich an Fragen zu orientieren, um sich bewusst zu machen, was Sünde ist und um die eigenen Sünden zu erkennen.

So haben wir auch die Möglichkeit, ihr bewusst mit der Hilfe Gottes und unserer Mutter, der allzeit reinen Jungfrau Maria, zu widerstehen.



### Ich und mein Umgang mit mir

Bin ich ehrlich zu mir selbst?  
Kann ich meine Sünden erkennen und Fehler zugeben?  
Nehme ich die Liebe Gottes an?  
Betrüge ich mich, den Staat oder die Mitmenschen?  
Verbringe ich meine Zeit nur vor dem Fernsehapparat, beim Computer, im Internet?  
Habe ich meine Begierden im Griff oder beherrschen sie mich?  
Reize ich meine Phantasie durch Pornographie?  
Habe ich mich selbst befriedigt?  
Verführe ich andere?  
Verletze ich meinen Leib als Tempel des Heiligen Geistes durch voreheliche Sexualität?  
Schade ich meiner Gesundheit durch unmäßiges Essen und Trinken?  
Bin ich oft mürrisch, unverträglich, streitsüchtig oder ohne Hoffnung?  
Werde ich bei Problemen depressiv, weil mir das Gottvertrauen fehlt?  
Kann ich mich annehmen, so wie ich bin?  
Neige ich zur Verzweiflung?

**Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht; er vergibt die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht. 1 Joh 1,9**