

# Wie beichte ich richtig?

## 2. TEIL: BEICHTANDACHT

**Umschlagbild:** Kreuzigung Christi; Altar des Nelkenmeisters; 15. Jh.

**1. Auflage:** 1983

**12. verb. Auflage:** 2021

# WIE BEICHTE ICH RICHTIG?

## 2. Teil: Beichtandacht

---

### VORBEMERKUNG

---

Dieses Heft ist die Fortsetzung eines 1. Teiles, der Ratsschläge zum guten, richtigen Beichten enthält.

Der 2. Teil bietet eine praktische Beichtvorbereitung mit einer sehr ausführlichen Gewissenserforschung im Anhang auf der Grundlage einzelner Tugenden. Sie will jenen helfen, ihr Gewissen zu schärfen, die aus Liebe zu Gott täglich heiliger werden wollen.



---

### GEBET ZUM HEILIGEN GEIST

---

*Komm, Heiliger Geist, erleuchte meinen Verstand, damit ich meine Sünden recht erkenne, ohne Täuschung und Selbstbetrug. Bewege mein Herz und meinen Willen, dass ich sie ernst bereue, sie demütig und aufrichtig bekenne und mich wahrhaft bessere. Gib mir die Gnade, mich entschieden von der Sünde abzuwenden und von jeder Gelegenheit, die zur Sünde führt. Heilige Maria, Mutter Gottes, du Zuflucht der Sünder, hilf mir durch deine Fürbitte. Amen.*

---

**GEWISSENERFORSCHUNG**


---

Kein Beichtspiegel kann die ganz persönliche Gewissenerforschung ersetzen. Er ist nur eine Hilfe zur Vertiefung des Gewissens. Die gute Gewissenerforschung führt zu einer tiefen und wahren Reue. (Der Beichtspiegel ist zu finden im ANHANG auf S. 10.)

---

**REUEGEBET**


---

Erwecke zuerst eine Gesinnung der Reue:

*Herr Jesus Christus, mein Heiland und Erlöser, Du hast dem reuigen Petrus, der sündigen Magdalena und sogar dem Schwächer am Kreuze verziehen. So verzeihe denn auch mir, ich bitte Dich darum! Ich will alle meine Sünden aus Liebe zu Dir bereuen. Mit heiligem Ernst und grossem Eifer will ich in Zukunft meine Sünden bekämpfen. Auch will ich alle jene Gelegenheiten meiden, die mich zu Falle gebracht haben, und alles tun, was Du mir durch den Beichtvater sagst. Hilf mir, mein Herr und Gott! So wage ich, mit herzlicher Reue zu Dir zu beten:*

**O mein Gott**, alle meine Sünden reuen mich von ganzem Herzen, weil ich von Dir Strafe verdient habe. Ganz besonders aber sind sie mir leid, weil ich Dich, meinen besten Vater, meinen gütigsten Erlöser, das höchste und liebenswürdigste Gut, beleidigt habe. Mit Deiner Gnade nehme ich mir fest vor, nicht mehr zu sündigen und die nächste Gelegenheit zur Sünde zu meiden. O Jesus, gib mir dazu Deine Gnade! Amen.

---

**VORSATZ**


---

Nachdem du die Sünden bereut hast, musst du deinen Willen bewusst auf das Gute ausrichten. Wähle dir ein Ziel, nach dem du mit ganzer Kraft streben willst; am besten ein solches, das einer deiner Sünden entgegengesetzt ist.

Wohl genügt zu einer gültigen Beichte der allgemeine

Vorsatz: ich will mich bessern. Soll aber die heilige Beichte dir wirksam weiterhelfen, so musst du einen ganz bestimmten, praktischen Vorsatz fassen, z. B.: Ich will mich ganz besonders am Mittwoch und Freitag bemühen, über andere nichts Böses zu sagen, sondern durch Güte und Freundlichkeit die Nächstenliebe zu üben.

---

## DAS SÜNDEBENENNEN

---

Wenn du in den Beichtstuhl kommst, mache das Kreuzzeichen und grüsse den Priester mit den Worten: *“Gelobt sei Jesus Christus ... !”* Der Priester antwortet: *“In Ewigkeit. Amen.”*

Dann stelle dich kurz vor, aber ohne Angabe deines Namens, deine menschliche und religiöse Situation, z. B.: *“Ich bin ein Mann von 45 Jahren, verheiratet, Vater von fünf Kindern. Das letztmal habe ich gebeichtet vor...Wochen/Monaten. Mein Vorsatz lautet: ... In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden.”*

Dann beichte so, wie du die Sünden erkannt hast und dich ihrer erinnerst. Meide gedankenloses, gewohnheitsmässiges und schablonenhaftes Aufzählen der Sünden. Versuche auch nicht, dich interessant zu machen, sondern sei einfach und wahr! Wenn du das Bekenntnis beendet hast, bete: *“Mein Jesus Barmherzigkeit!”*

Falls es notwendig ist, etwas zu fragen, dann tue es jetzt! Nach dem Zuspruch gibt dir der Priester die Busse und erteilt dir die Lossprechung von deinen Sünden. Dann entlässt er dich mit dem Grusse: *“Gelobt sei Jesus Christus!”* Deine Antwort lautet: *“In Ewigkeit. Amen.”*

---

## BUSSE UND GENUGTUUNG

---

Wenn der Beichtvater dir zur Busse ein Gebet aufgegeben hat, dann bete es zuerst. Gehe dazu in die Nähe des Tabernakels oder vor den Muttergottesaltar. Danke mit eigenen Worten für die grosse Gnade, die du im Sakrament der heiligen Beichte empfangen hast. Sage dem Heiland, dass du bereit bist, die künftigen Schwierigkeiten, Kreuz und

Leid als Busse tapfer aus Seiner Hand anzunehmen. Überlege auch, wie du z. B. gestohlenes Gut zurückgeben, eine Verleumdung wieder zurücknehmen und irgendwelchen Schaden, den du andern zugefügt hast, wieder in Ordnung bringen kannst. Dann bete:

*“Mein Jesus, Du hast das beglückende Wort zu mir gesprochen: 'Geh hin im Frieden, deine Sünden sind dir vergeben!' Du hast mich nun mit Deinem kostbaren Blute rein gewaschen, und der Himmel steht mir wieder offen. Dein Friede und Deine Freude sind zurückgekehrt in mein Herz. 'Tröste dich, tröste dich, Mein Volk', spricht der Herr. 'Deine Missetat ist zu Ende, deine Schuld ist vergeben. Doppeltes sollst du empfangen aus der Hand des Herrn.'*

*Aber Du hast auch das ernste Wort zu mir gesprochen: 'Siehe, du bist gesund geworden, sündige nun nicht mehr, damit dir nicht noch Schlimmeres widerfahre!' Ich weiss, dass viele gebrochene Vorsätze hinter mir liegen, und doch will ich nicht verzagen. Denn Du bist meine Stärke und meine Zuflucht, und um Deines Namens willen wirst Du mich leiten und nähren. In deine Hände empfehle ich meine Seele; Du hast mich erlöst, Herr, Gott der Wahrheit!*

*Heilige Mutter Maria, ich danke dir für deine Hilfe. Danke für mich und mit mir dem Allmächtigen, dessen Erbarmen so gross und dessen Liebe unermesslich ist. Bitte für mich, dass ich dir und deinem göttlichen Sohne rein, pflichtgetreu und opferwillig diene, euch Ehre und Freude bereite und dadurch mein ewiges Heil erlange. Amen.”*

## ANHANG

---

### VORBEMERKUNG

---

Der folgende Beichtspiegel möchte jenen helfen, die ihr Beichten vertiefen wollen, indem sie in ihrem Bekenntnis Schwerpunkte setzen. Diese Art des Beichtens wurde bereits im 1. Teil besprochen.

Es ist also weder nötig noch empfehlenswert, für jede Beichte den ganzen Beichtspiegel durchzubetrachten. Man gewinnt mehr, wenn man einen oder zwei Punkte herausgreift, und mit Hilfe der betreffenden Fragen sein Gewissen gründlich erforscht. Selbstverständlich wird vorausgesetzt, dass man sich keiner schweren Sünden bewusst ist, die man immer beichten muss.

Die Fragen sind z. T. aus anderen Beichtspiegeln übernommen worden. Wiederholungen werden ganz bewusst nicht vermieden.

## GEWISSENSFRAGEN

---

### GOTTESLIEBE

---

*“Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen, mit deiner ganzen Seele, mit deinem ganzen Gemüte und mit allen deinen Kräften. Das ist das erste und grösste Gebot” (Mt 22,37-39; Mk 12,30).*

Handle ich in meinem Leben mehr aus Gebot und Pflicht als aus Liebe zu Gott? Ist mein Leben geprägt vom Verhältnis: Gott ist mein Vater, ich bin Sein Kind?

Ist die Verherrlichung Gottes das Ziel meines Lebens?

Denke ich daran, in meinem Beten Gott anzubeten, Ihn zu preisen und Ihm zu danken? Bin ich im Gebet nachlässig, schuldhaft zerstreut? Habe ich meine täglichen Gebete ohne zwingenden Grund unterlassen: aus Trägheit, Gleichgültigkeit, Lauheit? Pflege ich das betrachtende Gebet?

Nehme ich mir auch Zeit, das Wort Gottes, die Hl. Schrift mit Ehrfurcht und Andacht zu lesen?

Überlasse ich mich während des Tages leicht eitlen Träumereien und unnützen Phantasievorstellungen, die meine Sammlung und Innerlichkeit beeinträchtigen oder gefährden? Behindere ich durch Schwatzhaftigkeit, Klatschsucht, ungezügelter Neugierde, Ausgegessenheit und Ausgelassenheit meine Fähigkeit zur Sammlung und Innerlichkeit für Gebet und Gottesdienst? Habe ich mich um tägliche Zeiten der Stille und Einkehr bemüht?

Habe ich den Einsprechungen des Heiligen Geistes Gehör geschenkt?

Hat mein Beten Anteil an der Ordnung und am Geiste des Vaterunsers? Bitte ich Gott in meinen Gebeten mehr um geistliche als um zeitliche Güter?

Habe ich ehrfurchtslos über Gott und Heiliges gesprochen? Witze darüber gemacht?

Habe ich ungültig gebeichtet und kommuniziert? Habe ich heilige Namen zum Fluchen missbraucht?

Habe ich ein Gott gegebenes Gelübde oder Versprechen nicht gehalten?

Habe ich den **Sonntag** aus der Reihe der Werkstage herausgehoben und ihn zum Tage des Herrn gemacht: durch Vorbereitung auf das Hl. Messopfer; durch Besinnung und Ruhe, durch Erwecken der Sehnsucht nach der Wiederkunft Christi und nach dem ewigen Leben?

Bemühe ich mich, die Predigt in der rechten Gesinnung des Hörens aufzunehmen oder achte ich bloss darauf, wie es der Prediger macht? Habe ich den Sonntag aus der Reihe der übrigen Wochentage hervorgehoben auch durch eine sonntägliche Kleidung?

Habe ich die Sonn- und Feiertage auch zur Erholung der Seele benützt, indem ich mir Zeit zu religiöser Lektüre genommen habe? Bemühe ich mich darum, die Hl. Messe



und mein Leben immer mehr in Übereinstimmung zu bringen? D. h.: lebe ich die Hl. Messe? Ist meine Haltung während des Gottesdienstes durch Ehrfurcht geprägt, durch Stille, Schweigen und Sammlung? Bin ich aus Nachlässigkeit zu spät zum Gottesdienst gekommen oder wieder zu früh weggegangen? Bin ich während des Gottesdienstes unbeherrscht, indem ich bei jeder Kleinigkeit umherschau, andere betrachte, anstatt mich zu sammeln im Hinblick auf die Gegenwart des eucharistischen Herrn?

---

### KIRCHE ALS GEHEIMNISVOLLER LEIB CHRISTI

---

*“Du bist Petrus, und auf diesen Felsen will ich Meine Kirche bauen, und die Pforten der Hölle werden sie nicht überwältigen” (Mt 16,18).*

Ist die katholische Kirche für mich, d. h. in meinem lebendigen Glaubensbewusstsein der mystische Leib Christi? Liebe ich sie von ganzem Herzen, weil ich weiss, dass sie ihren Ursprung im Herzen des gekreuzigten Heilandes hat? Liebe ich sie nicht nur allgemein, sondern auch als sichtbare, konkrete Kirche, so wie ich sie erfahre? Trotz ihrer Krisen, ihrer Fehler und Schwächen, die an ihren Gliedern sichtbar sind?

Habe ich Kreuz und Leiden, die mir durch Vertreter der Kirche ungerechterweise zugefügt worden sind, im Geiste der Sühne angenommen? Oder habe ich böse und hasserfüllt reagiert, z. B. durch anonyme Droh- und Schmähbriefe oder durch anonyme Telefonanrufe? Bete ich für jene, die mir diese Leiden zufügen?

Bete ich für eine wahre Erneuerung der Kirche? Bete ich um gute Priester- und Ordensberufe? Bete ich im Geiste Jesu Christi darum, dass alle eins seien im wahren Glauben?

Kritisiere ich die Kirche als menschliche Einrichtung lieblos und leichtfertig? Habe ich andern dadurch Ärger gegeben und ihnen die Liebe zur Kirche erschwert? Habe ich durch niederreissende Kritik an Papst, Bischöfen

und Priestern der Kirche geschadet, statt durch aufbauende Kritik zu helfen?

Habe ich verächtlich und pharisäisch auf Andersgläubige herabgesehen? Habe ich den rechten Augenblick zum rechten Glaubenszeugnis wahrgenommen?

---

## GLAUBE

---

*“Der Gerechte aber lebt aus dem Glauben” (Röm 1,17).*

*“Ohne Glauben aber ist es unmöglich, Gott zu gefallen; denn wer zu Gott kommen will, muss glauben, dass Er ist und dass Er denen, die Ihn suchen, ein Vergelter ist” (Hebr 11,6).*

Lebe ich aus dem Glauben an Gott? Bin ich bemüht, die Ereignisse in meinem Leben im Lichte des Glaubens zu sehen? Glaube ich daran, dass *“denen, die Gott lieben, alles zum Besten gereicht”* (Röm 8,28)? Glaube ich an die tägliche Führung meines Lebens durch Gott? Auch an die Führung der Welt durch Gott?

Ist die Gnadenhilfe Gottes für mich eine Tatsache oder zähle ich in Wirklichkeit doch nur auf meine eigenen Fähigkeiten?

Bin ich kleingläubig gewesen? Habe ich den Glauben verkümmern lassen, ihn gefährdet durch glaubensfeindliche Sendungen in Fernsehen, Radio, durch entsprechende Lektüre, durch glaubensfeindliche Menschen, durch Aberglauben?

Habe ich Unzufriedenheit gegen Gottes Fügungen aufkommen lassen? Habe ich der Verbitterung gegen Gott Raum gegeben?

Habe ich an Gottes Vatergüte wirklich geglaubt? Habe ich meine Sorgen, mein Kreuz und mein Leid Gott anvertraut? Oder habe ich mich zum Ankläger Gottes erhoben?

War ich gleichgültig und nachlässig in der Aufgabe, den Glauben weiterzubilden und zu vertiefen? Habe ich mich bemüht, Glaubensschwierigkeiten richtig zu bewältigen, indem ich zum Heiligen Geist gebetet habe und mich beraten liess?

Bin ich stolz und hochmütig, indem ich nur das für mich Begreifbare annehme?

Habe ich mich gescheut, den Glauben zu bekennen?

---

## **HOFFNUNG**

---

*“Ich bin voll Zuversicht, dass Er, der das gute Werk in euch begonnen hat, es auch vollenden wird bis zum Tage Christi Jesu” (Phil 1,6).*

*“Ein jeder, der die Hoffnung auf Ihn setzt, der heiligt sich, gleich wie auch Er heilig ist” (1 Joh 3,3).*

Bemühe ich mich um die Kraft einer freudigen Hoffnung auf das Kommen Christi am Ende der Zeit (*“Freuet euch; der Herr ist nahe” [Phil 4,4 f.]*)?

Bin ich befangen in ängstlicher Sorge, so dass ich darob auf Gott vergessen habe (*“Sorget euch um nichts, sondern lasst in all eurem Bitten und Beten eure Wünsche mit Dank vor Gott kund werden [Phil 4,6]”*)? Bin ich ängstlich besorgt um die Gesundheit, um die materiellen Dinge (*“Seid nicht ängstlich besorgt für euer Leben ... Suchet vielmehr zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit, und dies alles wird euch hinzugegeben werden” [Mt 6,25.33]*)?

Habe ich der Entmutigung nachgegeben? Habe ich mich von unchristlicher Traurigkeit überwältigen lassen?

Habe ich grüblerischen Gedanken und einer masslosen Selbstbetrachtung nachgegeben? Habe ich meine Grenzen und Schwächen anerkannt und angenommen? Habe ich mich durch Minderwertigkeitsgefühle lähmen lassen? Habe ich dem Hang des Alles-Bezweifelns nachgegeben?

Vertraue ich mich Gott, Seiner väterlichen Liebe und Vorsehung, ganz an? Oder habe ich in mir ein geheimes Misstrauen gegen Gott? Ängstlichkeit? Einen Vorbehalt? (welchen?) Habe ich die rechte Zuversicht auf Gottes Barmherzigkeit? Eine wirkliche Sehnsucht nach der Versöhnung mit Gott?

Habe ich vermessentlich auf Gottes Barmherzigkeit und Langmut vertraut? Habe ich den Erfolg und das Gute

überheblich mir selbst zugeschrieben?

---

## LIEBE

---

*“Wer Mich liebt, bewahrt Mein Wort. Mein Vater wird ihn lieben, und Wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen” (Joh 14,23).*

Liebe ich Christus, meinen Gott und Herrn, meinen Heiland und Erlöser, mit einer Liebe, die grösser ist als jede andere Liebe? Habe ich die Grundentscheidung meines Lebens für IHN getroffen?

Ist Er für mich wirklich lebendig und gegenwärtig, auch während der Arbeit, bei Vergnügen und Erholung? Drängt es mich dazu, Ihn auch anderen bekannt zu machen, vielleicht durch ein religiöses Gespräch, aber noch viel mehr durch ein überzeugendes Leben aus dem Glauben?

Frage ich nicht nur nach dem, was Christus von mir will, sondern auch nach dem, was Er von mir lieber will? Ist meine Christusliebe frei von berechnenden Motiven? Tue ich alles aus Liebe zu Ihm? Habe ich mich liebend und demütig um die Nachfolge Christi bemüht?

Habe ich mich durch schweres Kreuz und Leid von der Liebe zu meinem Herrn und Meister abbringen lassen?

Habe ich mich in allzu menschlicher Zuneigung und Liebe an irgendwelche Menschen verloren, so dass Christus, der Herr, nicht mehr *“alles in allem”* ist (Kol 3,11)?

Verehere ich Christus durch regelmässigen Empfang der heiligen Sakramente?

---

## NÄCHSTENLIEBE

---

*“Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott, dabei aber seinen Bruder hasst, so ist er ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er vor Augen hat, der kann auch den unsichtbaren Gott nicht lieben. Wir haben also das Gebot von Ihm: Wer Gott liebt, soll auch seinen Bruder lieben” (1 Joh 4,19-21).*

Bin ich mir bewusst, dass ich nur dann dem Reiche Gottes angehöre, wenn ich das Gebot der Nächstenliebe erfülle? Bitte ich Gott um die Gnade einer selbstlosen Nächstenliebe, die frei ist von Neid und Missgunst?

Beherrze ich auch das Heilandswort: *“Liebet eure Feinde; tut Gutes denen, die euch hassen; segnet, die euch fluchen; und betet für die, die euch verleumden”* (Lk 6,27 f.)?

Bin ich geduldig, freundlich, gütig, sanftmütig und treu? Liebe ich, ohne ein Entgelt dafür zu erwarten? Kann ich verzeihen?

War ich lieblos, neidisch, eifersüchtig? Habe ich andere verachtet, verspottet, beschimpft, ungerecht behandelt?

Habe ich mit anderen durch eigene Schuld im Unfrieden gelebt? Den angebotenen Gruss nicht erwidert? Keinen Versuch zur Versöhnung unternommen? Habe ich freiwillig rachsüchtige Gedanken unterhalten? Oder sogar Rache genommen? Habe ich andere aus Neid oder Hass schlecht gemacht, verleumdet, Fehler ohne zwingenden Grund weitererzählt? Habe ich Streit gestiftet und geschürt, z. B. durch anonyme Briefe und Telefonanrufe? Habe ich Freundschaften zerstört, aus Neid, Missgunst oder Hass?

Liebe ich meinen Nächsten unabhängig von seiner gesellschaftlichen Stellung, seinem Reichtum, seiner Anziehungskraft? Oder suche ich vielmehr meinen eigenen Nutzen?

Verberge ich unter dem Deckmantel von Höflichkeit und Hilfsbereitschaft eigennützige Absichten? Hindern mich Fehler oder abweichende Meinungen eines anderen daran, ihn weiterhin zu schätzen? Bin ich selbstlos oder habe ich den anderen zu einem Mittel der Selbstbehauptung und Selbstbestätigung herabgewürdigt?

Lebe ich nach dem Grundsatz Christi: *“Tut Gutes und leiht ohne Hoffnung auf Wiederersatz”* (Lk 6,35)?

Habe ich die Eigenart des anderen anerkannt? Habe ich versucht, den anderen zu verstehen, die Dinge auch einmal von seinem Standpunkt aus zu betrachten? Bin ich dem anderen mit Wohlwollen entgegengekommen? Habe ich Treue gehalten? War ich auch unsympathischen Men-

schen gegenüber freundlich und höflich?

Habe ich über Fehler anderer unnütz geredet? Habe ich mich an unnützem, oberflächlichem Gerede, an Schwätzereien beteiligt? Habe ich leichtfertig und gedankenlos über andere geurteilt, gerichtet, dem guten Rufe geschadet? Habe ich meinen Nächsten leichtfertig des Bösen verdächtigt? War ich kritiksüchtig? Habe ich an meinen Vorurteilen und eingebildeten Meinungen festgehalten? War ich unbelehrbar?

Bin ich unbarmherzig im Urteil über Schuld und Fehler anderer? Habe ich Unfrieden gestiftet? Habe ich in mir den Regungen des Unwillens, der Ungeduld, der Abneigung, der Verachtung und des Argwohnes Raum gegeben? Habe ich andere durch meine Launenhaftigkeit, Gleichgültigkeit und Kälte, durch verletzende Worte gekränkt?

Habe ich mich aus Feigheit auf die Seite des Stärkeren gestellt und mich vom Schwächeren abgewandt? Erlaube ich mir Neckereien und Spässe auf Kosten eines schwächeren, unbeholfenen und wehrlosen Menschen? Habe ich geistreich erscheinen wollen auf Kosten anderer? Habe ich andere blossgestellt? Habe ich mich unnötigerweise in Zank und Streit eingemischt?

Habe ich Kränkungen innerlich zu überwinden versucht? Oder war ich nachträglich? Habe ich faulen Frieden geschlossen aus Feigheit oder Bequemlichkeit? Habe ich eine Versöhnung verweigert aus Engstirnigkeit, Trotz oder aus bösem Willen? Bin ich rücksichtslos, unfair und unkameradschaftlich?

Habe ich im Strassenverkehr die Vorschriften missachtet? Bin ich zu schnell gefahren, verantwortungslos? Habe ich durch eine rücksichtslose Fahrweise andere gefährdet, Schaden zugefügt?

Bin ich dem Dienst an der Gemeinschaft (Kirche, Familie, Arbeitsplatz) ausgewichen?

Habe ich andere durch falsches Schweigen belastet? Oder belastet durch allzu freie Worte und Haltungen, die Anstoss erregten? Fühle ich mich mitverantwortlich für den guten Geist in meinem Berufs- und Lebenskreis? Interessiere ich mich für die sozialen Probleme und deren Lösung, auch wenn es persönliche Opfer kostet?

Habe ich die Autorität meiner Vorgesetzten untergraben? Mich an Hetzereien beteiligt? Habe ich die Vertragstreue gebrochen? Habe ich mich Untergebenen gegenüber unkorrekt verhalten? Keinen gerechten Lohn gegeben? Habe ich in meinem Verantwortungsbereich unsittliches und religionsfeindliches Verhalten geduldet?

Bin ich dankbar für empfangenes Gute? Ist mein Denken darauf gerichtet, anderen über Schwierigkeiten hinwegzuhelfen? Kann ich mit anderen zusammenarbeiten? Kann ich mich auch über Begabungen und Erfolge anderer aufrichtig freuen?

Habe ich Kranke besucht? Habe ich Briefe innert nützlicher Frist beantwortet? Habe ich mich bemüht, ein gutes Beispiel zu geben? Habe ich für meine lebenden oder verstorbenen Eltern, Angehörigen und Wohltäter gebetet?

*“Ein wenig reine Liebe ist in Gottes Augen kostbarer und bringt der Kirche mehr Nutzen als alle anderen Werke zusammengenommen” (Hl. Joh. v. Kreuz).*

---

## **ARMUT**

---

*“Selig die Armen im Geiste, denn ihrer ist das Himmelreich” (Mt 5,3).*

*“Jesus blickte ihn an, und, von Liebe zu ihm erfüllt, sprach Er zu ihm: 'Eines fehlt dir noch; geh hin, verkaufe alles, was du hast und gib es den Armen; so wirst du einen Schatz im Himmel haben; dann komm und folge Mir nach!’” (Mk 10,21)*

Bemühe ich mich um eine echte Anspruchslosigkeit, um Verständnis für die Armut im Sinne des Wortes Gottes? Versuche ich, mich in sie praktisch einzuüben?

Fällt es mir leicht, meine Arbeit, meine Zeit, meine Güter, mein Wissen, mich selbst an die Mitmenschen zu verschenken? Bin ich zufrieden mit den täglichen Gaben, die Gott mir schenkt?

Habe ich es in der Verwaltung und Behandlung des mir anvertrauten Gutes an Sorgfalt fehlen lassen? Habe ich

mich bei Mangel ungebührlich beklagt?

Habe ich andere beneidet wegen ihrer grösseren materiellen Möglichkeiten (Wohnung, Auto, Reisen usw.) Beneide ich andere wegen ihrer grösseren Begabung, wegen ihrer Fähigkeiten, ihrer Erfolge (*“Was du nicht besitzt, liebe es im anderen, so besitzt du es auch”*. Hl. Augustinus)?

Habe ich zuviel Anhänglichkeit an irdische Dinge aufkommen lassen? Bin ich geizig, habgierig oder verschwenderisch gewesen?

Habe ich mich selbst mit meinen Begrenzungen und Unzulänglichkeiten von Gott angenommen? Bin ich mir meiner Armut und Bedürftigkeit vor Gott bewusst, dass ich nichts habe, worauf ich pochen könnte? Habe ich aus einer falschen Unzufriedenheit heraus verlangt, ein anderer sein zu wollen, z. B. durch ständiges, ungutes Vergleichen mit anderen? Hege ich falsche, übersteigerte, begehrlche Zukunftswünsche?

---

## KEUSCHHEIT

---

*“Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht mehr euch selbst gehört? Ihr seid ja um einen hohen Preis erkauft. Verherrlicht also Gott in eurem Leibe!”* (1 Kor 6,19 f.)

S c h a m h a f t ist, wer sich und andere vor jeder leichtfertigen und ungebührlichen Aufreizung des Geschlechtlichen zu bewahren sucht.

K e u s c h ist, wer die geschlechtlichen Kräfte und Anlagen gemäss der von Gott gegebenen Ordnung als verheirateter oder als jungfräulicher Mensch bejaht und achtet.

Bin ich mir dessen bewusst, dass mein Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist und ich nicht mir selbst gehöre?

Bemühe ich mich als Unverheirateter, in Verbindung mit Christus auf die Ehelosigkeit um des Reiches Gottes willen hin zu leben? Habe ich leichtfertig die Schamhaftigkeit verletzt, z. B. in der Phantasie, durch



Blicke, durch Berührungen? Habe ich ungeordnete sinnliche Neigungen zu anderen aufkommen lassen? War ich zu frei und ehrfurchtslos in der Begegnung und im Verkehr mit anderen?

Habe ich Ärger gegeben durch ungeziemende, schamlose Bekleidung?

Habe ich die Gefahr zur Sünde nicht klar genug gemieden? Bin ich bereit, die notwendige Härte und Askese gegen mich aufzubringen, damit ich keusch leben kann (z. B. rechtzeitiges Aufstehen, Selbstbeherrschung bzgl. essen, trinken, rauchen, fernsehen usw.)? Faste ich manchmal freiwillig?

Bin ich im Reden, vor allem in Witzen, unrein gewesen?

Habe ich freiwillig der ungeordneten sinnlichen Lust nachgegeben im Begehren, Sehen und Tun?

Bin ich prüde gewesen, d. h.: habe ich das Geschlechtliche in unerleuchteter oder ängstlicher Verkrampftheit abgewertet und verdrängt? Oder habe ich mich ehrlich bemüht um die ehrfürchtige Anerkennung der gottgewollten, geistbeherrschten Geschlechtlichkeit? Anerkenne ich das Geschlechtliche als Gottesgabe, seinen Wert für den Aufbau meiner Persönlichkeit?

Habe ich mich oder andere in Versuchung geführt durch anstößiges Benehmen? Habe ich unsittliche Bücher, Zeitschriften und Illustrierte gelesen? Habe ich beim Radiohören und Fernsehen in der Familie keine Rücksicht genommen auf das Schamgefühl der Kinder?

Habe ich Unkeusches getan allein (durch Selbstbefriedigung) oder mit anderen (Ledigen, Verheirateten oder mit Kindern, Verwandten, Personen des gleichen Geschlechts)?

War ich in der **Ehe** rücksichtslos? Habe ich nur mich selbst gesucht? Mich ohne Grund dem anderen versagt? Habe ich eine Empfängnis verhütet durch Medikamente oder andere unerlaubte Mittel? Habe ich mich versündigt oder versündigen wollen gegen das keimende Leben durch Abtreibung? Durch den Rat zur Abtreibung? Durch Beihilfe zur Abtreibung? Habe ich verantwortungslos neues Leben geweckt?

Habe ich die eheliche Treue gefährdet, verletzt oder gar gebrochen? Unterhalte ich eine Freundschaft oder Bekanntschaft, die Anlass zur Sünde ist?

Habe ich unsittliche Strandbäder, Film- und Theateraufführungen besucht?

---

## GEHORSAM

---

*“Wertvoller als Opfer ist Gehorsam” (1 Kg 15,22). -  
“Das Herz des Gerechten sinnt auf Gehorsam” (Spr  
15,28).*

*“Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen”  
(Apg 5,29).*

Habe ich den Eltern, kirchlichen oder weltlichen Vorgesetzten den vor Gott schuldigen Gehorsam in verletzender Weise verweigert?

Habe ich aufbegehrt und ungerechterweise widersprochen? Habe ich berechtigte Zurechtweisungen angenommen?

Habe ich in einer wichtigen Sache keine Erlaubnis eingeholt, obwohl es möglich gewesen wäre? Habe ich nur zögernd und ungenau gehorcht?

Habe ich es an Achtung gegenüber den Eltern und Vorgesetzten fehlen lassen? Habe ich ihre Person und ihre Anordnungen in unsachlicher Weise kritisiert? Habe ich ihnen die Verantwortung erschwert? Habe ich mich meinen Vorgesetzten gegenüber durch Spott, leichtfertige Unterstellung, üble Nachrede verfehlt? Habe ich andere zum Ungehorsam verleitet?

Ist mein Gehorsam nur eine äusserliche Angelegenheit oder versuche ich, aus innerer Überzeugung zu gehorchen? Handle ich immer und überall nach dem Grundsatz: *“Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen” (Apg 5,29)?*

---

**KLUGHEIT**


---

*“Mit allem, was dein ist, erwerbe die Klugheit.” Ein Lebensquell ist Klugheit dem, der sie besitzt” (Spr 4,7; 16,22).*

*“Ihr seid klug in Christus” (1 Kor 4,10).*

Habe ich mich bemüht, die Wirklichkeit vom Standpunkt einer christlichen Weltanschauung aus zu sehen und entsprechend zu handeln? Oder bin ich dem Zerrbild der Tugend der Klugheit verfallen: der Gerissenheit und Verschlagenheit, deren Mittel Verstellung, List und Lüge sind?

Bin ich im Handeln unbesonnen und kopflos? Setze ich das als gut und richtig Erkannte zielstrebig in die Tat um? Oder bin ich unentschlossen, träge und bequem?

---

**GERECHTIGKEIT**


---

*“Selig, die Hunger und Durst haben nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden ... Selig die Verfolgung leiden um der Gerechtigkeit willen; denn ihrer ist das Himmelreich” (Mt 5,6.10).*

Habe ich *“jedem das Seine”* (das ist die Tugend der Gerechtigkeit) gegönnt? Habe ich jedem das Seine gegeben, soweit es an mir lag?

Habe ich bei anderen allzu schnell falsche Motive ihres Handelns vermutet? Habe ich andere nur vom irdisch-menschlichen Standpunkt aus beurteilt?

Habe ich gehandelt nach dem Gesichtspunkt: Was habe ich davon, was nützt es mir; statt: was ist richtig?

---

**STARKMUT**


---

*“Seid stark und tapferen Sinnes, ihr alle, die ihr hoffet auf Gott!” (Ps 30,25)*

Habe ich aus Menschenfurcht etwas nicht getan, wozu mich das Gewissen aufgefordert hatte? Habe ich aus Feigheit geschwiegen, wenn über andere lieblos geredet oder gehetzt wurde?

Bekämpfe ich bei mir die Anzeichen von Lauheit und Gleichgültigkeit hinsichtlich der Gottes- und Nächstenliebe?

Beklage und bejammere ich meine Lebensumstände, statt sie zu ändern? Oder wenn das unmöglich ist, sie mit Tapferkeit zu tragen?

---

## ZUCHT UND MASS

---

*“Die Zucht des Herrn, mein Sohn, weise nicht von dir!”  
(Spr 3,11)*

*“Was zur lobenswerten Zucht gehört, das beherzigt!”  
(Phil 4,8)*

Habe ich mich übermässig zeitvertreibenden Zerstreuungen überlassen? War ich masslos, was Fernsehen, Radio, Musikhören, Zeitungen, Illustrierte u. ä. betrifft? Habe ich für unwesentliche und nebensächliche Dinge zuviel Zeit geopfert?

Habe ich eine vernünftige Erholung für Seele und Leib vernachlässigt?

Bin ich im Essen, Trinken und Rauchen massvoll? Halte ich in der Dauer des Schlafes, im Zubettgehen und im Aufstehen die rechte Ordnung?

Bin ich fähig, hin und wieder freiwillig zu fasten und auf Fleisch, Alkohol und Tabak zu verzichten, auch wenn es nicht vorgeschrieben ist?

---

## BARMHERZIGKEIT

---

*“Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet!” (Mt 7,1)  
“Denn ohne Erbarmen wird das Gericht über den ergehen, der nicht Barmherzigkeit übt. Barmherzigkeit aber triumphiert über das Gericht” (Jak 2,13). “Selig die*

*Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren!” (Mt 5,7) “Seid barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist!” (Lk 6,36)*

Die Barmherzigkeit ist die Weise Gottes, uns Sünder zu lieben.

Bin ich ehrlich davon überzeugt, dass ich wegen meiner Sünden der Barmherzigkeit Gottes bedarf?

Habe ich Achtung vor meinem Nächsten? Bemühe ich mich, seine guten Eigenschaften zu sehen und auch anzuerkennen? Bin ich wohlwollend im Denken gegenüber seinem Verhalten, seinen Taten? Oder deute ich sie grundsätzlich schlecht, mit Misstrauen und Argwohn?

Habe ich über andere hart geurteilt, in Gedanken und Worten? Bin ich selbstgerecht im Urteil über andere? (*“Was siehst du den Splitter im Auge des Bruders und übersiehst den Balken im eigenen Auge?” [Mt 7,3]*)

Versuche ich, lieblose Gespräche über Abwesende in kluger, unaufdringlicher Weise zu beenden oder die guten Eigenschaften des Betroffenen hervorzuheben?

Bin ich barmherzig gegenüber Ausländern, Flüchtlingen, Notleidenden; gegenüber dem Nachbarn; am Arbeitsplatz?

Übe ich die geistigen und leiblichen Werke der Barmherzigkeit in kluger, zeitgemässer Weise?

### **Die leiblichen Werke der Barmherzigkeit:**

Hungrige speisen, Durstige tränken, Nackte kleiden, Fremde beherbergen, Gefangene erlösen, Kranke besuchen, Tote begraben.

### **Die geistigen Werke der Barmherzigkeit:**

Sünder zurechtweisen, Unwissende lehren, Zweifelnden recht raten, Betrübte trösten, Unrecht geduldig erleiden, Beleidigern gerne verzeihen, für die Lebenden und Toten Gott bitten.

*“Dann bricht dein Licht hervor wie Morgenrot, und schnell vernarben deine Wunden. Dein Heil zieht vor dir her, und deine Nachhut ist die Herrlichkeit des Herrn” (Is 58,8).*

*“Der Barmherzige ist mitten in aller Drangsal seiner Zeit” (Edzard Schaper).*

---

## DEMUT

---

*“Wo aber Demut ist, ist auch Weisheit” (Spr 11,2).*

*“Lernet von Mir; denn Ich bin sanft und demütig von Herzen; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen” (Mt 11,29).*

War ich eingebildet, selbstgerecht, eitel und stolz? Bemühe ich mich um die Gesinnung des Zöllners; d. h. habe ich das Bewusstsein, dass ich vor Gott ein sündiger Mensch bin? (*“Den Stolzen widersteht Gott, den Demütigen aber gibt Er Gnade” [Jak 4,6].*)

Bemühe ich mich auch um die Haltung des Kindseins vor Gott: das ist das Wissen um das völlige Angewiesensein auf Gottes väterliche Vorsehung? Habe ich mich mit meinen Fehlern und Schwächen demütig angenommen?

Bin ich masslos ehrgeizig gewesen, so dass andere darunter leiden mussten oder geschädigt wurden?

War ich bei Tadel oder Zurücksetzung und Nichtbeachtung unzufrieden, mürrisch und gereizt? Habe ich eine berechtigte Kritik nicht gelten lassen?

War ich auf eitle Ehre vor den Menschen bedacht? Habe ich mein Verhalten auf Lob und Bewundertwerden angelegt? Suche ich den ersten Platz?

Habe ich aus Angst vor einer Blossstellung etwas Gutes nicht gesagt oder getan?

Habe ich aus Eitelkeit geprahlt und zuviel geredet? War ich überheblich in Gedanken? Habe ich mich in arroganter Weise über andere erhaben gefühlt? Mich entsprechend geäußert? Habe ich halsstarrig an meinem Willen und meinem Standpunkt festgehalten, ohne mir die Mühe zu geben, die andere Meinung vorurteilslos zu prüfen? Habe ich mit Genugtuung und Schadenfreude die Fehler anderer festgestellt?

Habe ich es fertig gebracht, den anderen neidlos anzuerkennen, auch wenn er mir überlegen war? Kann ich

zurücktreten, auch wenn ich mehr weiss oder kann, um einem anderen eine Chance zu geben? Oder freue ich mich in unchristlicher Weise über die Fehler und die Unterlegenheit der Mitmenschen? Bin ich herrschsüchtig?

Versuche ich den Sinn für das Verborgensein und für die Zurückgezogenheit in mir zu wecken und zu fördern? Habe ich mich im Gutestun gesonnt? Oder habe ich das Gute nur vor dem Vater im Himmel getan, der auch ins Verborgene sieht?

---

## **GEDULD**

---

*“In eurer Geduld werdet ihr eure Seelen besitzen” (Lk 21,19). - “Einer trage des andern Last, so erfüllt ihr das Gesetz Christi” (Gal 6,2).*

Bin ich unwillig, mürrisch, aufbrausend, jähzornig gewesen?

Habe ich mich bei Schwierigkeiten und Widerwärtigkeiten um Geduld und Gelassenheit bemüht?

Habe ich Geduld mit den Schwächen und Eigenarten der Mitmenschen?

Habe ich Unrecht, das man mir angetan hatte, im Hinblick auf Christus angenommen, ohne durch Bitterkeit und Rachsucht dieses Unrecht weiterwuchern zu lassen?

Bin ich im Ertragen von Kreuz und Leid geduldig gewesen?

*“Die Geduld ist das unverkennbare Zeichen dafür, dass Ich in der Seele wohne und diese in Mir geeint ist” (Der Herr zur hl. Katharina v. Siena).*

---

## **WAHRHAFTIGKEIT - TREUE**

---

*“So leget ab die Lüge! Ein jeder rede mit seinem Nächsten Wahrheit; sind wir doch Glieder untereinander” (am Leibe Christi) (Eph 4,25).*

*“Wer treu ist im Kleinsten, der ist auch im Grossen treu,*

*und wer im Kleinsten unzuverlässig ist, der ist auch im Grossen unzuverlässig" (Lk 16,10).*

Bemühe ich mich um eine ehrliche, redliche Selbsterkenntnis? Oder fliehe ich in eine Scheinwelt? Mache ich mir selber etwas vor? Gebe ich mich bewusst Täuschungen hin, so dass ich in der Unwahrheit, in der Lüge lebe? Will ich die Wahrheit, auch über mich selbst, nicht wissen? (Die Flucht vor Gott beginnt mit der Flucht vor sich selbst.)

Lasse ich es an der notwendigen Offenheit anderen gegenüber fehlen? Habe ich gelogen (Überlege, aus welchen Beweggründen die Unwahrhaftigkeit kommt; z. B. aus Geltungsdrang, aus Oberflächlichkeit und Unexaktheit, aus Feigheit und Menschenfurcht!)?

Bin ich unehrlich am Arbeitsplatz, im Erwerb von Gütern?

Habe ich Geheimnisse anderer neugierig ausgeforscht? Habe ich unberechtigterweise fremde Briefe gelesen? Habe ich ein mir anvertrautes Geheimnis preisgegeben?

Habe ich durch doppelsinniges, unwahrhaftes Denken, Reden oder Tun gefehlt? Habe ich mich heuchlerisch verhalten?

Liegt mir wirklich daran, mich so gut wie möglich zu erkennen, um mich in der heiligen Beichte aufrichtig anklagen zu können? Weiche ich dem Urteil oder dem Rat des Beichtvaters aus? Wechsle ich oft den Beichtvater, um wegen meiner Sünden und Fehler möglichst wenig Schwierigkeiten zu haben?

Bin ich lauter, gerade und wahr? Suche ich ehrlich so zu werden, wie Gott mich will?

Gebe ich mir Mühe, dem anderen eine unangenehme Wahrheit in Liebe zu sagen, statt sie ihm wie ein nasses Handtuch um das Gesicht zu schlagen?

Kann man auf mein Wort bauen? Halte ich ein gegebenes Versprechen? Schätze ich die Treue eines anderen?

Habe ich gelogen, geheuchelt, die Wahrheit mit der Unwahrheit vermischt, gefälscht? Habe ich verleumdet (aus welchen Gründen?)? Die Verleumdung nicht wieder gut gemacht?



---

**WACHSAMKEIT**


---

*“Selig jene Knechte, die der Herr bei Seinem Kommen wachend antrifft” (Lk 12,37). - “Wachet und betet, damit ihr nicht in Versuchung fallet!” (Mt 26,41)*

Habe ich eine echte Selbstbesinnung gemieden aus Bequemlichkeit, aus Furcht vor der Wahrheit?

Habe ich oberflächlich in den Tag hineingelebt? Träume ich von künftigen Grosstaten und übersehe dabei die Aufgaben und Pflichten des Alltages? Lebe ich nach dem Wort des hl. Paulus: *“Von jeder Truggestalt des Bösen haltet euch fern” (1 Thess 5,21)*; d. h. halte ich wachsame Distanz von jeder Verkleidung des Bösen?

Habe ich den Tag so geordnet, dass ich Zeit zum Gebet finde, aus dem ich die Kraft zur Wachsamkeit schöpfen kann?

Bemühe ich mich um eine wirklichkeitsnahe, nüchterne Haltung in meinem Denken, Reden und Tun? Ringe ich darum, meinen ungunstigen Reaktionen auf die verschiedenen Erlebnisse des Tages zuerst einmal mit Schweigen zu widerstehen? Habe ich mit der Versuchung gespielt?

---

**BUSSE - ABTÖTUNG**


---

*Tut Busse, denn das Himmelreich ist nahe!” (Mt 4,17) - “Für euch zuerst erweckte Gott Seinen Knecht (Jesus Christus) und sandte Ihn, euch zu segnen, auf dass ein jeder von euch sich abkehre von euren bösen Werken” (Apg 3,26).*

Bin ich bereit, mich von allem loszureissen, was mich nicht zu Gott führt? Bin ich zu Busse und Opfer bereit, um die Nachfolge Christi zu verwirklichen?

Habe ich die Bereitschaft, ein Kreuz aus der Hand Gottes anzunehmen?

Habe ich dem Bequemen, Leichterem nachgegeben und nicht das getan, was Gott lieber von mir wollte?

Habe ich durch übermässiges Essen, Trinken und Rauchen gegen den Geist der Busse und Abtötung gefehlt?

Habe ich gefastet, nicht zu lange geschlafen? Habe ich die Zeit mit Nichtstun oder sinnlosen Beschäftigungen vergeudet?

Habe ich mich dadurch in Zucht genommen, dass ich auf ein Selbstlob, auf eine Ausrede verzichtet? Habe ich meine ichhaften Stimmungen und Launen bekämpft?

Bin ich vernarrt in einen bestimmten Sport, in ein bestimmtes Vergnügen, so dass ich nur schwer darauf verzichten kann?

Tue ich wirklich Busse für meine Sünden und für die Sünden anderer?

---

### **ZEUGNIS - APOSTOLAT**

---

*“Ein jeder, der sich zu mir bekennt vor den Menschen, zu dem werde auch ich mich bekennen vor meinem Vater im Himmel” (Mt 10,32).*

Ist mein Leben auf das Zeugnisgeben für Christus ausgerichtet? Besteht mein Zeugnis als Christ vor allem aus einem frohen, gelebten Glauben, das andere zur Nachahmung bewegen kann?

Habe ich in kluger Weise Sorge getragen für die Bekehrung von Irrenden und Ungläubigen (besonders der mir bekannten)?

---

### **STANDESPFLICHTEN**

---

*“Wohlan, du guter und getreuer Knecht! Weil du über wenigens getreu gewesen bist, so will ich dich über vieles setzen; geh ein in die Freude deines Herrn!” (Mt 25,21).*

Habe ich den Willen Gottes in meinen täglichen Berufsaufgaben zu erfüllen versucht? Bin ich mir bewusst, wofür ich Verantwortung zu tragen habe (z. B. für die Familie, die Kinder)?

Achte ich beim Arbeiten auf Regelmässigkeit und Ordnung? Bin ich pünktlich, ausdauernd und exakt?

Habe ich mich um das Wachstum des geistlichen, reli-

giösen Lebens bemüht, bei mir selbst und bei denen, für die ich verantwortlich bin (Lesen der Hl. Schrift, Gebet, geistliche Lesung, regelmässige Gewissensforschung)?

Habe ich meine Pflichten als Staatsbürger erfüllt? Bin ich meiner Wahlpflicht nachgekommen?

Habe ich die staatliche Autorität leichtfertig vor anderen herabgesetzt?

---

## DANKBARKEIT

---

*“Sagt allezeit und für alles Dank im Namen unseres Herrn Jesus Christus vor Gott, dem Vater”  
(Eph 5,20).*

Bin ich gegenüber dem Lieben Gott, meinem himmlischen Vater, dankbar? Jesus Christus, meinem Heiland und Erlöser? Dem Heiligen Geist, dem Tröster und Lebensspender? Der Muttergottes, meiner himmlischen Mutter und Mittlerin aller Gnaden? Meinem Schutzengel? Meinem Namenspatron?

Bin ich dankbar jenen Menschen gegenüber, die mir Gutes erwiesen haben? Bin ich dankbar nicht nur in Worten, sondern auch in der Gesinnung? Bete ich für meine Wohltäter?

### Quellenhinweis:

- ▶ Cantate, Gesang- u. Gebetbuch, Bistum Chur, 1948.
- ▶ J. Bours, Hinführung zur häufigen Beichte, Münster 1966.
- ▶ Kirchengesangbuch, Einsiedeln 1966.
- ▶ Sandfuchs W., hrsg., Die Werke der Barmherzigkeit, Herder-Bücherei Nr. 114, Freiburg i. Br.-Basel-Wien 1962

