

DIE GEWISSENSERFORSCHUNG MUSS DIE ZEIT SEIT DER LETZTEN GÜLTIGEN BEICHTE ERFASSEN (GESTATTET IST ABER AUCH DIE ZEIT DES GESAMTEN LEBENS):

Schwere Sünden sind gemäß Erinnerung mit möglichst genauer Anzahl oder Zeitspanne, mit exakter Art und Weise (beim 6. Gebot jedoch ohne längere Beschreibungen, sondern knapp zur Sache) und mit allen verändernden Umständen zu beichten.

Zur ersten Vorbereitungshilfe findest Du vor den praktischen Einzelfragen hier zunächst die zehn Gebote gemäß der katechetischen Überlieferung der katholischen Kirche:

1. Du sollst an einen Gott glauben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.
3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht Unkeuschheit treiben.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst kein falsches Zeugnis geben.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.

A) FRAGEN ZUR GOTTESLIEBE:

1. Habe ich die täglichen Gebete am Morgen, vor dem Essen und am Abend unterlassen, und wenn ja, seit wann bete ich nicht mehr? Habe ich an katholischen Glaubenswahrheiten freiwillig gezweifelt? War ich abergläubisch? Habe ich gegen Gott und seine Vorsehung gemurrt? Bin ich aus Glaubensgründen aus der Kirche "ausgetreten" oder habe damit gar Propaganda betrieben?

(EIN NOTWENDIGER VORSATZ -> AB SOFORT REGELMÄSSIGES GEBET!)

2. Habe ich den Namen Gottes oder andere heilige Namen (z. B. zum Fluchen) mißbraucht? Habe ich über heilige Personen, Orte und Dinge gespottet? Habe ich grundlos und falsch geschworen?

3. War ich an jedem Sonn- und Feiertag bei der Heiligen Messe (außer bei Krankheit und extrem schlechten Witterungsbedingungen)? Wenn nein, seit wann unterlasse ich den regelmäßigen Meßbesuch als Höhepunkt der Sonntagsheiligung? Und habe ich im Falle von Krankheit daheim gebetet? Habe ich ohne Not an Sonn- und Feiertagen mehrere Stunden bezahlte Schwerarbeit verrichtet? Habe ich an Freitagen ein Opfer gebracht im Hinblick auf die Kreuzigung Christi (z. B. Enthalten von Fleischspeisen oder ein zusätzliches Gebet)? Und habe ich vor meinem 60. Lebensjahr treu die strengen Fasttage wie Aschermittwoch und Karfreitag beachtet? Habe ich in der Advent- oder Fastenzeit unpassende Unterhaltung(sveranstaltungen) besucht?

(EIN NOTWENDIGER VORSATZ -> AB SOFORT: JEDEN SONN- UND FEIERTAG BESUCH DES HEILIGEN MESSOPFERS!)

4. Habe ich jedes Jahr das Kirchengebot der wenigstens einmaligen Beichte und würdigen Heiligen Kommunion ernstgenommen? Und wenn nein, seit wann praktiziere ich nicht mehr, wann war ich das letzte Mal beichten? Habe ich im Stand schwerer Sünde bzw. völlig unvorbereitet die Heilige Kommunion oder andere Sakramente empfangen? Habe ich bereits das Sakrament der heiligen Firmung als Vollendung meiner Taufgnade erhalten? Wenn nein, so möchte ich mich bereit erklären, bewußt durch die heilige Firmung ein katholisches Leben zu beginnen.

(EIN NOTWENDIGER VORSATZ -> AB SOFORT MÖCHTE ICH JÄHRLICH BEICHTEN GEHEN UND WENN MÖGLICH HÄUFIGER, Z. B. AUCH ZU WEIHNACHTEN.)

B) FRAGEN ZUR NÄCHSTENLIEBE:

5. Habe ich einen gültigen Ehekonsens bzw. das daraus entspringende heilige Sakrament der Ehe ohne ernsten Grund aufgeschoben? Habe ich meine Ehe durch Simulation bewußt ungültig geschlossen, z. B. durch einen echten Scheidungsvorbehalt oder durch den Ausschluß des Nachwuchses, z. B. durch den mörderischen Vorsatz, behinderte Kinder abtreiben zu lassen? Gebe ich meiner Gattin / meinem Gatten / meinen Eltern / meinen Kindern all das, was ihnen zusteht? Wie verhalte und wie habe ich mich zu meinen Kindern verhalten? Habe ich für die Erziehung der mir anvertrauten Kinder (auch als Taufpate oder als Firmpate) in religiösen und sittlichen Dingen gesorgt? Habe ich an ihnen trotz klarer Erkenntnis und trotz meiner Einflußmöglichkeiten Böses geduldet (z. B. sehr problematische Bekanntschaften)? Bete ich für sie? Habe ich andere (verwandte) Menschen verachtet, war ich lieblos, oder habe ich ihnen gar den Tod gewünscht? Habe ich Politiker unterstützt, die eine liberale Abtreibungsgesetzgebung und/oder einen ideologischen Rassismus und/oder andere mörderische bzw. menschenverachtende Ideen propagieren?

6. Habe ich jemals einen Mord verübt oder bei einem Mord mitgeholfen bzw. mithelfen wollen? Habe ich Suizidgedanken bewußt gepflegt oder einen Suizid verüben wollen? Habe ich einen Ungeborenenmord (= Abtreibung) durchführen lassen, (als Mann) verlangt, (als Arzt) durchgeführt bzw. bei mir Anvertrauten unterstützt oder toleriert bzw. bewußt Verhütungsmittel mit frühabtreibender Wirkung eingesetzt (= Tötungsmittel: Spirale, Pille danach - dieses Risiko besteht aber auch bei der Minipille und u. U. sogar bei der normalen Pille durch Verhinderung der Einnistung [= Nidationshemmung] der befruchteten Eizelle) oder bei anderen verlangt bzw. toleriert? Habe ich mit einer Frau im vollen Sinne geschlafen, obwohl klar war, daß sie

"Verhütungsmittel" mit Risiko einer Frühabtreibung einsetzt, oder obwohl es sehr wahrscheinlich war, daß sie im Falle des Falles abtreiben würde, oder obwohl diese lebenswichtigen Fragen nicht ganz offen geklärt wurden? Habe ich jemanden beim Geschlechtsverkehr dem Risiko einer schweren oder tödlichen Krankheit (z. B. AIDS - HIV positiv) ausgesetzt, über die eigene Krankheit hinterhältig geschwiegen, oder habe ich mich ohne wenigstens moralische Gewißheit, daß keine tödliche Ansteckungsgefahr besteht (z. B. AIDS-Test), mit jemandem eingelassen? War ich in meiner Ehegemeinschaft zu bequem, meinen Körper bzw. jenen der Frau gut zu beobachten und kennenzulernen sowie zeitweilige Enthaltensamkeitsphasen einzulegen, um die zuverlässigen Methoden der natürlichen Empfängnisregelung partnerschaftlich zu praktizieren, sodaß sich jeder Einsatz frühabtreibender Verhütungsmittel mit all ihren auch gesundheitlich negativen Folgen für das natürliche Frausein erübrigte? Habe ich als Frau die mir als zeitweiliges Medikament verschriebene herkömmliche Pille schlampig eingenommen, sodaß im Falle des ehelichen Verkehrs die Gefahr einer Frühabtreibung gegeben war? Habe ich andere geschlagen oder im Streit verletzt? Habe ich Zorn, Groll, Abneigung gegen andere genährt? Habe ich Haß und Rachsucht aufkommen lassen, vielleicht gegen nahe Verwandte? Habe ich in Feindschaft gelebt? Habe ich anderen Böses gewünscht oder ihnen durch böses Beispiel bzw. Verführung seelisch geschadet? Habe ich Böses gelobt? Habe ich mich der Gefahr zur Sünde ausgesetzt? Habe ich im Straßenverkehr immer die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer an die erste Stelle gerückt? Habe ich in der Öffentlichkeit meine Stimme gegen lebensfeindliche (Gesetzes)projekte nicht erhoben? Habe ich mich persönlich für Abtreibung, z. B. auch im Fall einer Behinderung, ausgesprochen?

(EIN NOTWENDIGER VORSATZ -> BEJAHUNG JEDLICHER BEGONNENEN SCHWANGERSCHAFT UND ABSETZUNG JEDLICHER VERHÜTUNGSMITTEL, DIE IN WIRKLICHKEIT IHRE "SICHERHEIT" GANZ ODER TEILWEISE VON DER VERNICHTUNG BEREITS BEGONNENEN MENSCHLICHEN LEBENS HERNEHMEN: SPIRALE, PILLE DANACH, MINIPILLE USW.)

Verlobte können zuvor auch die ausführlichere Ehevorbereitung in Betracht ziehen (auch als Auffrischung für Verheiratete geeignet).

7. Jedes direkte Suchen einer Geschlechtslust ohne naturgemäße Beachtung der Schöpfungsordnung (z. B. fehlender kirchlicher bzw. gültiger Ehebund und darin wiederum z. B. fehlende Offenheit für Fortpflanzung beim an sich legitimen ehelichen Verkehr mit Vor- und Nachspiel) ist schwere Sünde, egal ob in Gedanken oder Werken. Bei den folgenden Fragen sind zudem immer die Standesunterschiede *verheiratet, durch Gelübde und Versprechen gebunden (Sakrileg) bzw. nicht verheiratet* mitzubedenken: Wie steht es mit der Reinheit in Gedanken (im Herzen), in Worten und in meinen Werken? Habe ich unkeusche Gedanken mit Wohlgefallen in mir unterhalten, die sich also nicht auf meine Ehefrau / meinen Ehemann bezogen? Habe ich mich mit Freuden an die begangene Sünde erinnert? Habe ich in unkeuscher Absicht gewünscht, etwas zu sehen, zu hören, zu tun? Habe ich Unkeusches mit Wohlgefallen geredet, angehört, gesungen, gelesen? Habe ich bewußt Vergewaltigungsgedanken gepflegt? Habe ich gesündigt durch unkeusche Blicke (schlechte Filme) oder unkeusche Berührungen (an mir oder an anderen)? Habe ich Unkeusches getan (allein oder mit anderen) oder zugelassen? Habe ich andere verführt? Habe ich zu all dem das Internet mißbraucht (Texte, Bilder, Kameras, Cybersex usw.) und gar andere mithineingezogen? Habe ich durch all diese Aktivitäten wertvolle Zeit vergeudet? (Jegliche Perversion wie beispielsweise praktizierte Homosexualität und/oder andere Sexualpraktiken verschlimmern die Schwere der Sünde, aber auch im schlimmsten Fall, wenn Opfer unter 18 Jahren sind.)

Habe ich (bereits) eheähnlich zusammengelebt, und wenn ja, wie lange dauerte dies ohne kirchlichen Segen an, wie oft habe ich die heilige Keuschheit verletzt? Habe ich andererseits als gültig Verheiratete(r) grundlos den ehelichen Geschlechtsverkehr verweigert? Habe ich in der Ehe den Kindersegen durch direkte Verhütung bewußt ausgeschlossen sowie dabei sogar frühabtreibende Mittel toleriert bzw. eingesetzt? Habe ich einen Ehebruch begangen und dadurch zudem noch ein Krankheitsrisiko in meine Ehe getragen? Habe ich mit einer Frau geschlafen, obwohl klar war, daß sie frühabtreibende "Verhütungsmittel" (in Wirklichkeit Tötungsmittel) einsetzt, oder obwohl es sehr wahrscheinlich war, daß sie im Falle des Falles abtreiben würde, oder obwohl diese lebenswichtigen Fragen nicht ganz offen geklärt wurden? War ich zu bequem, meinen Körper bzw. jenen meiner Frau gut zu beobachten und kennenzulernen sowie zeitweilige Enthaltsamkeitsphasen einzulegen, um die zuverlässigen Methoden der natürlichen Empfängnisregelung partnerschaftlich zu praktizieren, sodaß sich jeder Einsatz frühabtreibender Verhütungsmittel mit all ihren auch gesundheitlich negativen Folgen für das natürliche Frausein erübrigte?

(EIN NOTWENDIGER VORSATZ -> BIS ZUR HOCHZEIT ENTHALTSAMKEIT UND BEACHTUNG DER SCHÖPFUNGSORDNUNG GOTTES IN DER EHE.)

8. Habe ich als Unternehmer den gerechten (Familien)lohn nicht ausbezahlt? Habe ich Kleines oder Großes gestohlen und noch nicht zurückgegeben? Habe ich jemanden oder eine Gemeinschaft betrogen? Habe ich schlechte Ware oder Arbeit geliefert? Habe ich durch sogenannten Kirchenaustritt bewußt und unsolidarisch Geld einsparen wollen, ohne ausgesuchte kirchliche Projekte weiter zu fördern? Habe ich in gravierender Weise staatliche Steuern hinterzogen?

9. Habe ich gelogen, vielleicht in wichtigen Dingen? Oder zum Schaden anderer? War ich unwahr im Benehmen und Reden? Habe ich andere beschimpft und ihnen an der Ehre geschadet? Habe ich ohne genügenden Grund die Fehler anderer bekanntgemacht oder sie weitererzählt? Habe ich andere verleumdet oder wirkliche Fehler vergrößert? Habe ich über andere lieblos geredet? Habe ich über den Nächsten im Herzen grundlos schlecht geurteilt? Habe ich berufliche und / oder natürliche Geheimnisse nicht gewahrt oder gar Amtsmißbrauch begangen bzw. an einem solchen mitgewirkt?

10. Zum Durchschauen die **sieben Hauptquellen der Sünden:**

War ich stolz - eitel - gefallsüchtig? Habe ich andere verachtet? Habe ich mein Herz sündhaft an irdische Güter gehängt? War ich neidisch - schadenfroh? War ich unmäßig im Essen oder Trinken? War ich träge im Gebet oder in anderen Verpflichtungen?

11. Und hier noch zur Erinnerung die **Gebote der Kirche**, die im Dienst eines sittlichen Lebens stehen, das mit dem liturgischen Leben verbunden ist und sich von ihm nährt. Der verpflichtende Charakter dieser von den Hirten der Kirche erlassenen positiven Gesetze will den Gläubigen das unerläßliche Minimum an Gebetsgeist und an sittlichem Streben, im Wachstum der Liebe zu Gott und zum Nächsten sichern:

A) Du sollst am Sonntag und an den anderen gebotenen Feiertagen der heiligen Messe andächtig beiwohnen und Dich knechtlicher Arbeiten enthalten:

verlangt von den Gläubigen, den Gedenktag der Auferstehung des Herrn sowie die liturgischen Hauptfeste, welche die Mysterien des Herrn, der Jungfrau Maria und der Heiligen ehren, zu heiligen. Sie sollen vor allem am Heiligen Meßopfer teilnehmen und sich ausruhen von jenen Arbeiten und Tätigkeiten, welche die Heiligung dieser Tage behindern könnten.

B) Du sollst Deine Sünden jährlich wenigstens einmal beichten:

sichert die Vorbereitung auf die Heilige Messe durch den Empfang des heiligen Sakramentes der Versöhnung, das die in der Taufe erfolgte Umkehr und Vergebung weiterführt (vgl. CIC, can. 989; CCEO, can. 719).

C) Du sollst wenigstens zur österlichen Zeit sowie in Todesgefahr die Heilige Kommunion empfangen:

gewährleistet ein Mindestmaß für den Empfang des hochheiligen Leibes und Blutes des Herrn (vgl. CIC, can. 920; CCEO, cann. 708; 881,3].

D) Du sollst die von der Kirche gebotenen Fast- und Abstinenztage halten:

sichert die Zeiten der Entsagung und Buße, die uns auf die liturgischen Feste vorbereiten; sie tragen dazu bei, daß wir die Herrschaft über unsere Triebe und die Freiheit des Herzens erringen (vgl. CIC, cann.1249-1251; CCEO, can 882).

E) Du sollst der Kirche in ihren Erfordernissen beistehen:

besagt, daß die Gläubigen verpflichtet sind, ihren Möglichkeiten entsprechend der Kirche in ihren materiellen Erfordernissen beizustehen (vgl. CIC, can. 222; CCEO, can.25; vgl. CIC, can. 455).

GEBET NACH DER GEWISSENERFORSCHUNG:

O mein Herr und mein Gott! Ich habe nun mit Deiner Gnade mein Gewissen erforscht. Laß mich meinen Seelenzustand im Lichte des Glaubens so sehen, wie Du ihn siehst. Laß mich durch Deine Erleuchtung begreifen, was ich in Gedanken, Worten und Werken, mit meinen fünf Sinnen, mit meinem Gedächtnis, Verstand und Willen, mit den Kräften des Leibes und der Seele gesündigt, und was ich Gutes unterlassen habe. Laß es mich herzlich bereuen. Gib, daß ich Dich über alles liebe, weil Du das höchste, beste Gut bist, das über alles geliebt zu werden verdient.

ALSO, DER GUTE VORSATZ MUSS ALLE SCHWERWIEGENDEN BEREICHE UMFASSEN, Z. B. DAS TÄGLICHE GEBET UND DIE HEILIGE MESSE AN SONN- UND FEIERTAGEN ODER DIE EHELICHE KEUSCHHEIT. - ENTSCHIEDEND IST IM MOMENT DER LOSSPRECHUNG DIE PERSÖNLICHE HERZENSREUE, DASS ES EINEM LEID TUT:

DICH LIEBT, O GOTT, MEIN GANZES HERZ,

DRUM IST MIR DIES DER GRÖSSTE SCHMERZ,

DASS ICH ERZÜRNT DICH HÖCHSTES GUT,

O JESUS, WASCH MICH REIN IN DEINEM KOSTBAREN BLUT!