

# **EIN BEICHTSPIEGEL, BASIEREND AUF DEN ZEHN GEBOTEN**

„Was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen?“ - „Wenn du ... das Leben erlangen willst, halte die Gebote!“ (Mt 19,16-17)

Weil die zehn Gebote die Grundpflichten des Menschen gegenüber Gott und dem Nächsten zum Ausdruck bringen, sind sie ihrem Wesen nach schwerwiegende Verpflichtungen. Sie sind unveränderlich, sie gelten immer und überall. Niemand kann von ihnen dispensieren. Gott hat die zehn Gebote in das Herz des Menschen geschrieben. - KKK 2072

## **1. Das erste Gebot: Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.**

- Liebe ich Gott? Glaube ich an Ihn? Hoffe ich auf Ihn?
- Habe ich an Gott geglaubt oder habe ich Ihn verleugnet oder ist Er mir egal?
- Habe ich Gott und Jesus in meinem Leben als das Wichtigste betrachtet und bete ich Ihn an aus ganzem Herzen?
- Habe ich durch tägliches Gebet und ein Leben aus den Sakramenten eine Freundschaft mit Jesus gelebt?
- Überschätze ich meine Fähigkeiten und glaube ich, dass ich das Heil ohne Hilfe von oben erlangen kann?
- Hoffe ich vermessen, dass ich von der Allmacht und dem Erbarmen Gottes Vergebung erlangen kann, ohne mich zu bekehren und selig zu werden, ohne es zu verdienen?
- Besitze oder verehere ich Statuen von nichtchristlichen Religionen (Götzendienst)?
- Habe ich Bücher oder Gegenstände, die aus anderen Religionen kommen?
- Habe ich Souvenirs aus nichtchristlichen Religionen mitgebracht oder bekommen und aufgestellt oder aufgehängt?
- Habe ich nichtchristliche Übungen (Tai Qi, Qigong, Yoga, fernöstliche Meditationen, Spiritismus, Wünschelrute, Wahrsagerei, Magie (schwarze oder weiße), Schamanismus, Geisterbeschwörung, Zauberei, Talismane, Glücksbringer, Traumfänger, Esoterik, New Age, Okkultismus, Astrologie, Halloween, Krampusläufe, Aberglaube, Atheismus, Satanismus, Agnostizismus usw.) praktiziert?
- Habe ich ein Sakrileg begangen, indem ich ein Sakrament oder andere liturgische Handlungen, gottgeweihte Personen, Dinge oder Orte entweiht oder verunehrt habe?
- Habe ich etwas oder jemanden an die Stelle Gottes gesetzt, wie zum Beispiel Menschen, Idole, Influencer, Videospiele, Spielzeug, Hobbys,

Beruf, Karriere, Sport, Tiere oder andere Dinge? Spiele ich regelmäßig Glücksspiele?

- Glaube ich an das, was die Kirche lehrt, oder bastle ich mir meinen eigenen Glauben zusammen?
- Wenn ich älter als 14 Jahre bin, halte ich mich an die gebotenen Fasttage (Aschermittwoch, Karfreitag) und verzichte ich auf Fleisch am Aschermittwoch, an den Freitagen in der Fastenzeit und am Karfreitag?

## **2. Das zweite Gebot: Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.**

- Respektiere und achte ich Gottes Plan und Ordnung in der Schöpfung?
- Habe ich den Namen Gottes oder Jesu oder Seiner Heiligen respektlos verwendet?
- War ich auf Gott wütend?
- Habe ich geflucht?
- Habe ich mich für den Glauben geschämt?
- Habe ich über die heilige Kirche, ihre Lehre gelästert oder sie verurteilt und abgelehnt?
- Habe ich mich (z. B. im Fasching mit einem Kostüm) über Priester und Ordensfrauen oder Ordensmänner lustig gemacht?
- Habe ich heilige Dinge und Gegenstände ehrfurchtslos behandelt?
- Habe ich bewusst in der Beichte gelogen oder eine schwere Sünde verschwiegen?
- Habe ich die heilige Kommunion ehrfurchtslos empfangen oder Partikel der Hostie achtlos zu Boden fallen lassen?
- Habe ich gesegnete Gegenstände unachtsam entsorgt oder weggeschmissen?
- Habe ich Versprechen oder Gelübde an Gott eingehalten?
- Verharre ich bewusst und hartnäckig in einer Sünde?

## **3. Das dritte Gebot: Du sollst den Tag des Herrn heiligen.**

- Habe ich Gott Zeit geschenkt und an Sonn- und gebotenen Feiertagen die hl. Messe besucht oder absichtlich versäumt?
- Komme ich aus Gewohnheit zu spät zur hl. Messe?
- Habe ich mich während des Gottesdienstes abgelenkt oder unangemessen verhalten?
- Habe ich aktiv am Gottesdienst teilgenommen und mitgemacht (Mitbeten, Mitsingen)?
- Habe ich die hl. Kommunion bewusst im Stand einer schweren Sünde empfangen?
- Habe ich mich an Sonn- und Feiertagen bemüht, durch Nächstenliebe die Barmherzigkeit zu leben, indem ich mir Zeit für meine Familie, für

Verwandte oder Not leidende Menschen genommen oder meine Hilfe angeboten habe?

- Habe ich den Tag des Herrn als Tag der Ruhe und Erholung genutzt oder unnötige Arbeiten verrichtet, die ich auch an anderen Tagen hätte machen können?
- Habe ich andere ohne Not zu etwas verpflichtet, das sie daran gehindert hat, den Tag des Herrn zu feiern?
- Habe ich mich an das eucharistische Fasten eine Stunde vor dem Kommunionempfang gehalten?
- Habe ich mich im Gebet für andere eingesetzt, dass auch sie Gottes Liebe kennenlernen und Ihm dienen?

#### **4. Das vierte Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren.**

- Habe ich meinen Eltern Respekt und Gehorsam gezeigt?
- Bin ich dankbar für das, was sie für mich tun oder mir gegeben haben?
- Bin ich frech oder habe ich meine Eltern angeschrien, angelogen, bestohlen oder betrogen?
- Verursache ich Streit und verbreite ich schlechte Stimmung in meiner Familie?
- Habe ich meinen Eltern geholfen und war ich für sie da, wenn sie mich gebraucht haben?
- Habe ich Geduld und Ehrfurcht für meine Eltern mit ihrer Krankheit oder im Alter?
- Entziehe ich mich meiner Familie oder meinen Verwandten?
- Habe ich meine Geschwister oder andere Familienmitglieder als solche geliebt und respektiert?
- Erfülle ich meine Pflichten gegenüber den Lehrern, dem Arbeitgeber, den Vorgesetzten, dem Vaterland und jenen, die es verwalten und regieren?

#### **5. Das fünfte Gebot: Du sollst nicht töten.**

- Habe ich eine gesunde Selbstliebe und kann ich mich annehmen?
- Hasse ich mich selbst?
- Mache ich mich selbst nieder?
- Hatte ich Selbstmordgedanken oder habe ich einmal versucht, mein Leben zu beenden?
- Ein möglicher Punkt für einen Beichtspiegel könnte wie folgt formuliert werden:
- Habe ich durch eine absichtliche Handlung, wie etwa einen operativen Eingriff, die Fähigkeit zur Weitergabe des Lebens oder die natürliche Funktion meiner Sexualität eingeschränkt oder dauerhaft unterbunden?
- Habe ich jemanden körperlich oder emotional verletzt?

- Habe ich gegenüber anderen Grenzen überschritten und sie in unangenehme Situationen gebracht, sie gedemütigt, sie missbraucht, sie bedrängt, sie genötigt oder ausgenützt?
- Habe ich ein Autoritätsverhältnis zum Nachteil anderer ausgenützt?
- Habe ich meine Verantwortung wahrgenommen?
- Denke ich zuerst an mich?
- Habe ich unhöfliche oder verletzende Worte gesagt?
- Bin ich schadenfroh oder habe ich andere ausgegrenzt, ihren Ruf beschädigt oder sie verachtet?
- Habe ich mein eigenes oder das Leben anderer bewusst in Gefahr gebracht?
- Habe ich meinen Körper gepflegt und auf meine Gesundheit geachtet oder schade ich mir selbst durch zu wenig Schlaf, mangelnde Pflege, ungesundes oder übermäßiges Essen, Alkohol oder irgendwelche Suchtmittel?
- Habe ich Tiere oder die Natur respektiert, geschützt und gepflegt?
- Habe ich jemandes Vertrauen gebrochen oder jemanden betrogen?
- Habe ich den Ruf eines anderen geschädigt und kaputt gemacht?
- Habe ich jemandem etwas Böses gewünscht?
- Habe ich über jemanden einen Fluch ausgesprochen oder jemanden verwünscht?
- Habe ich den Menschen vom ersten Augenblick seines Daseins bis zum letzten Atemzug geachtet?
- Habe ich ein Kind durch Schwangerschaftsabbruch abgetrieben?
- Habe ich absichtlich jemanden getötet?
- Habe ich die Euthanasie befürwortet, gefördert oder aktiv dazu beigetragen?
- Habe ich durch meine Haltung oder ein Verhalten Ärgernis gegeben und dadurch andere zum Bösen verleitet?
- Habe ich jemanden zur Sünde verführt?
- Verweigere ich jemandem bewusst die Vergebung?
- Habe ich Sterbenden geholfen, die ihnen noch verbleibende Zeit in Würde und Frieden zu leben?
- War ich darauf bedacht, dass die Kranken zu gegebener Zeit die Sakramente erhalten, die auf die Begegnung mit dem lebendigen Gott vorbereiten?

## **6. Das sechste Gebot: Du sollst nicht die Ehe brechen (oder Unkeuschheit treiben).**

- Habe ich unreine, egoistische Gedanken und Phantasien anderen gegenüber?
- Lebe ich die Ehe, wie es dem Sakrament entspricht, treu meinem Partner gegenüber in Gedanken und Werken, zusammenhaltend in guten und in schweren Tagen?

- Habe ich die Sexualität in der Ehe in selbstloser Hingabe und im gegenseitigen Einverständnis, in aufrichtiger Liebe zum Wohl des Anderen gelebt?
- Habe ich die eheliche Sexualität egoistisch und pervers gelebt?
- Lebe ich als Ehepaar eine offene Beziehung, entgegen dem sakramentalen Verständnis von Ehe?
- Habe ich künstlich oder hormonell verhütet?
- Habe ich Methoden der künstlichen Befruchtung in Anspruch genommen oder unterstützt, die mit der Würde der menschlichen Fortpflanzung oder dem Schutz des ungeborenen Lebens nicht im Einklang stehen?
- Diese Formulierung nimmt Bezug auf ethische Überlegungen, wie sie in der christlichen Moraltheologie behandelt werden, und regt zur Reflexion über den Umgang mit Fortpflanzungstechnologien an.
- Habe ich mich lieblos und egoistisch dem Ehepartner entzogen?
- Betrüge ich meinen Ehepartner in Gedanken, Bildern (Internet, Magazine, Filme usw.) oder im echten Leben?
- Bin ich in meinem Verhalten keusch, rein und selbstlos oder habe ich durch meine Kleidung, Blicke, Handlungen oder durch mein Sprechen Unreinheit gefördert oder unterstützt oder andere gereizt oder belästigt?
- Habe ich Filme, Bücher oder Inhalte konsumiert, die unangemessene oder schädliche Darstellungen von Liebe, Beziehungen oder Sexualität enthalten? Konsumiere ich Pornographie?
- Habe ich mich bemüht, mich selbst in meiner Sexualität zu beherrschen, oder habe ich mich selbst gereizt und unschamhaft verhalten? Selbstbefriedigung?
- Lebe ich sexuelle Beziehungen außerhalb der Ehe?
- Lebe ich in einer umfassenden Lebensgemeinschaft mit meinem Partner zusammen, ohne kirchlich verheiratet zu sein?
- Lebe ich in der göttlichen Ordnung, in der Gott den Menschen als Mann und Frau erschaffen hat, um sich zu ergänzen?
- Lebe ich eine sexuelle Beziehung mit einem verheirateten Menschen?

## **7. Das siebte Gebot: Du sollst nicht stehlen.**

- Habe ich Menschen und ihre Güter geachtet?
- Nütze ich Menschen aus?
- Habe ich etwas genommen, das nicht mir gehört?
- Habe ich auf illegale Weise Dinge aus dem Internet heruntergeladen?
- Habe ich fremdes Gut und geliehene Sachen oder Fundgegenstände absichtlich zurückgehalten und behalten?
- Habe ich anderen unrechtmäßig Schaden zugefügt, Besitz missbraucht oder Dinge absichtlich zerstört?
- Habe ich Gestohlenes zurückgegeben oder Schäden gutgemacht?

- Verschwende ich meine Zeit bei der Arbeit, in der Schule oder zuhause?
- Bin ich faul und träge, unordentlich und unverlässlich?
- Bin ich unpünktlich und schlampig?
- Habe ich mich an Abmachungen, wie sie zwischen ehrbaren Menschen getroffen werden, gehalten?
- Bin ich geizig oder undankbar?
- Verweigere ich meine Nähe und Zeit denen, die mich brauchen?
- Vergesse ich die Welt und Menschen um mich herum, weil ich in einer virtuellen Welt von Computerspielen, Social Media und Ähnlichem lebe?
- Habe ich anderen meine Hilfe verweigert?
- Helfe ich den Armen oder verschließe ich mich ihrer Not?
- Habe ich die Grenzen anderer überschritten und Dinge verlangt oder genommen, die mir nicht zustehen - materiell, körperlich, psychisch?
- Bezahle ich meine Schulden rechtzeitig?
- Bin ich unaufrichtig und betrüge ich andere Menschen?
- Betreibe ich Steuerhinterziehung, Geldwäsche oder andere bewusste Gesetzesübertretungen?
- Habe ich im Handel betrogen, ungerechte Löhne gezahlt, Preise unter Ausnutzung der Unwissenheit oder der Notlage anderer in die Höhe getrieben?
- Bin ich maßlos und verschwenderisch?
- Raube ich anderen den Frieden durch mein egoistisches, unaufmerksames, rücksichtsloses, uneinsichtiges, gleichgültiges, nicht auf die Bedürfnisse anderer eingehendes Leben?
- Habe ich Ungerechtigkeit wieder gutgemacht?
- Habe ich die Schöpfung geachtet (Tiere, Pflanzen, leblose Wesen)?

## **8. Das achte Gebot: Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.**

- Habe ich gelogen oder jemanden falsch verdächtigt und beschuldigt?
- Habe ich die Wahrheit gesagt, auch wenn es schwierig war?
- Habe ich die Wahrheit verdreht?
- Lebe ich in der Wahrheit? Bin ich aufrichtig?
- Habe ich hinter jemandes Rücken geredet und ihn ausgerichtet?
- Verbreite ich Unwahrheiten über jemanden und schädige ich damit seinen Ruf?
- Übe ich üble Nachrede und Verleumdung gegen jemanden?
- Mache ich heimlich verbotene Dinge?
- Bin ich negativ und unbarmherzig in meinen Gedanken über andere?
- Übertreibe ich? Stelle ich mich besser dar, als ich bin? Bin ich angeberisch?
- Betrüge ich jemanden? Bin ich unehrlich und unaufrichtig?
- Habe ich geschummelt oder jemanden ausgetrickst?
- Habe ich vertrauliche Informationen preisgegeben?

- Habe ich das Berufsgeheimnis bewahrt?
- Bin ich rechthaberisch?
- Muss ich immer das letzte Wort haben?
- Prahle ich gerne?
- Bin ich ironisch und ziehe andere ins Lächerliche?
- Bin ich in zwischenmenschlichen Beziehungen besitzergreifend, rechthaberisch und dominant?
- Verbreite ich über die Massenmedien Informationen, die unwahr und gegen die menschliche Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität sind?

### **9. Das neunte Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau (und alles, was dein Nächster hat).**

- Bemühe ich mich in allem um ein reines Herz?
- Beherrsche ich meine Sinne oder gebe ich meinen Begierden nach?
- Bin ich lauter in meiner Absicht?
- Bin ich bescheiden?
- Bewahre ich durch die Schamhaftigkeit den Intimbereich des Menschen, indem ich mich weigere, zu enthüllen, was verborgen bleiben soll, und den Blick zu kontrollieren vor dem, was ich nicht sehen soll?
- Halte ich mich an sittliche Gesetze oder lebe ich die Freiheit grenzenlos aus?

### **10. Das zehnte Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.**

- Habe ich mich nach den Dingen gesehnt, die anderen gehören, und war ich eifersüchtig und neidisch?
- Habe ich zufrieden und dankbar gelebt, mit dem, was ich habe?
- Bin ich stolz und eingebildet?
- Suche ich auf ungerechte Weise meinen eigenen Vorteil auf Kosten und zum Schaden anderer Menschen?
- War ich habsüchtig, gierig und verschwenderisch?
- Will ich mich unrechtmäßig bereichern?
- Praktiziere ich Glücksspiele?
- Habe ich von jemandem zu viel verlangt, als mir zusteht?
- Habe ich eifersüchtig auf das Glück oder die Erfolge anderer reagiert?
- Habe ich den Erfolg anderer heruntergespielt?
- Habe ich mich mit anderen verglichen und ehrgeizig konkurriert?
- Bin ich anderen mit Freundlichkeit und Großzügigkeit begegnet?
- Bin ich ein zufriedener Mensch oder lasse ich meiner schlechten Laune freien Lauf?
- Vertraue ich auf Gottes Vorsehung, dass Er letztlich immer für mich sorgt?
- Bemühe ich mich um Vollkommenheit?