

Beichtspiegel – zur Vorbereitung einer guten Beichte

Dieser Beichtspiegel möchte Ihnen eine Hilfe bei der Vorbereitung Ihrer Beichte sein; er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es eignen sich zur Vorbereitung ebenso die Zehn Gebote (Ex 20,1-17), die Bergpredigt Jesu (Mt 5,1 – 7,12), das paulinische Hohelied der Liebe (1 Kor 13,1-7) und andere biblische Texte. Falls Sie in einem Punkt unsicher sind, scheuen Sie sich bitte nicht, den Beichtvater darauf anzusprechen.

- *Mein Verhältnis zu Gott*

- Bete ich regelmäßig? Vertraue ich auf Gott?
- Besuche ich sonntags die heilige Messe?
- Lese ich auch mal eine religiöse Schrift bzw. in der Bibel?
- Stehe ich in der Öffentlichkeit zu meinem Glauben?
- Halte ich den Sonntag heilig? Nehme ich die christlichen Feiertage ernst und versuche ich, das Kirchenjahr „mitzuleben“?
- Bin ich ehrfürchtig? Oder verunehre ich den Namen Gottes (Fluchen, Kraftausdrücke, leichtfertige Wortwahl)?
- Bemühe ich mich, die Lehre der Kirche zu kennen?
- Vertiefe ich mich in gute Literatur? Oder beschäftige ich mit Dingen, die dem christlichen Glauben entgegenstehen, z.B. Okkultismus, Spiritismus, Wahrsagerei, Esoterik?

- *Mein Verhältnis zu den Mitmenschen*

- Bin ich anderen gegenüber überaus misstrauisch?
- Habe ich einen Mitmenschen beleidigt, in der Wortwahl danebengegriffen, an einem schwachen Punkt getroffen?
- Habe ich einen Mitmenschen geschlagen?
- Habe ich mich um meine Angehörigen gekümmert, besonders in Krankheit, Alter, Krise oder Not?
- Habe ich meine Pflichten in Familie oder Beruf vernachlässigt?
- Bin ich bereit, Menschen in Not mit Rat und Tat zu helfen?
- Spreche ich negativ über andere?
- Nehme ich Rücksicht auf andere? Höre ich anderen zu?
- Kenne ich die Menschen in meiner unmittelbaren Nachbarschaft? Interessiert es mich, wie es ihnen geht?

- *Mein Verhältnis zum Schutz des menschlichen Lebens*

- Habe ich einen Menschen getötet?

- Habe ich eine Abtreibung durchführen lassen, dazu geraten, gedrängt oder daran mitgewirkt?
 - Glaube ich an die Würde und an den Schutz jedes menschlichen Lebens – von der ersten „Sekunde“ der Empfängnis bis zum letzten Atemzug? Schütze ich dieses Leben?
- Mein Verhältnis zur Wahrheit
 - Habe ich gelogen?
 - Habe ich unwahre Behauptungen über andere verbreitet?
 - Bin ich oder neige ich zu Übertreibungen?
 - Kann ich Fehler zugeben oder schiebe ich es auf andere?
- Mein Verhältnis zum Besitz
 - Bin ich geizig? Spende ich regelmäßig nach meinen finanziellen Möglichkeiten? Bin ich großzügig?
 - Habe ich gestohlen? Bin ich dem Finanzamt gegenüber ehrlich? Lebe ich absichtlich auf Kosten anderer?
 - Neide ich anderen ihren Besitz und ihr Geld oder bin ich zufrieden mit meinen eigenen Möglichkeiten?
 - Lasse ich mich beim Kauf von den Erfordernissen leiten oder schaue ich eher auf die Außenwirkung der Dinge?
 - Lebe ich über meine Verhältnisse?
- Mein Verhältnis zur Geschlechtlichkeit
 - Gehe ich in guter Weise mit meiner Geschlechtlichkeit um?
 - Wenn ich verheiratet bin: Bin ich meinem Ehepartner treu? Oder habe ich eine Ehe gebrochen? Will ich ein partnerschaftliches Zusammenleben (auf die Ehe hin) ordnen?
 - Ist mir die Keuschheit wichtig? Bemühe ich mich um die Reinheit meines Blicks? Bin ich abhängig von Selbstbefriedigung?
 - Habe ich die Pornografie gesucht (im Internet, in Zeitschriften, Romanen oder Zeitungen)?
- Mein Verhältnis zur Natur und Schöpfung
 - Bin ich für Umweltverschmutzung verantwortlich?
 - Habe ich einen guten Umgang mit Tieren oder habe ich Tiere verletzt oder gar gequält?

- Gehe ich verantwortlich mit den Gaben der Schöpfung um? Werfe ich unnötig und regelmäßig große Mengen Nahrung weg? Bin ich verschwenderisch?
- Sehe ich in der Natur die Schöpfung Gottes und kann ich staunen über diese wunderbare Welt?
- Mein Verhältnis zu mir selbst
 - Habe ich mein Temperament im Blick und im Griff? Oder bin ich aufbrausend, launisch?
 - Lebe ich in einer ausgewogenen Weise: mit genügend Schlaf, gesunder Ernährung und Phasen der Erholung? Oder überfordere ich mich und andere regelmäßig?
 - Bemühe ich mich, für mein Leben immer mehr Jesus Christus als Vorbild zu nehmen?
 - Nütze ich die mir geschenkte Zeit? Oder lasse ich die Dinge treiben?
 - Bin ich ein dankbarer Mensch oder nehme ich alles für selbstverständlich? Bedanke ich mich regelmäßig?
 - Bin ich hartherzig, streng und „gnadenlos“ in meinem Urteilen und Sprechen? Oder zeige ich Verständnis, Milde und Geduld?
 - Bin ich ein liebender Mensch und bereit, zu wachsen in der Liebe zu Gott, zum Mitmenschen und zu mir selbst?

Gebet nach der Beichte

Barmherziger Gott, du hast mir meine Sünden vergeben. So wie der barmherzige Vater sein Kind wiedergefunden und umarmt hat, hast auch du mir deine Barmherzigkeit zugewandt. Ich danke dir für dieses große Geschenk. Voll Vertrauen bitte ich dich: Gib mir die nötige Kraft und den Willen, meinen Weg an deinen Geboten auszurichten. Lass mich meine Schwächen erkennen und sie nicht zur Sünde werden. Hilf mir konsequent, das Gute zu suchen und dir in allem zu vertrauen. Stärke meinen Glauben, meine Hoffnung und meine Liebe. Amen.