

# SEELENSERVICE - Lektüre für eine stille Zeit

**Gotteslob** Katholisches Gebet- und Gesangbuch ©2013 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

## Nr. 600 – GEWISSENSERFORSCHUNG I

### **1 - Gott will, dass wir ganz auf ihn vertrauen und uns nicht an Mächte binden, die uns von ihm trennen.**

Welche Rolle spielen Religion, Glaube und Kirche in meinem Leben?

Welche Beziehung pflege ich zu Jesus Christus?

Was bedeutet Gott für mein Leben?

Interessiere ich mich für den Glauben? Wie informiere ich mich darüber?

Wie zeigt sich mein Vertrauen auf Gott?

Gibt es „andere Götter“ in meinem Leben (Fernsehen, Computer, Auto, Geld, Sport, Disco, Drogen, Alkohol u.a.)?

Achte ich Menschen mit anderen religiösen Überzeugungen?

Haben Sekten, Esoterik oder Aberglaube Einfluss auf mein Leben? Pflege ich magische oder okkulte Praktiken?

Habe ich den Mut, meine Glaubensüberzeugung vor anderen zu vertreten?

### **2 - Gott will, dass wir ihn ehren und ihn anrufen.**

Wie gestalte ich meine Beziehung zu Gott?

Bete ich regelmäßig, gelegentlich, selten oder nie? Bete ich auch für andere?

Suche ich die Begegnung mit Christus in der Heiligen Schrift und in den Sakramenten?

Feiere ich an Sonn- und Festtagen die Eucharistie mit?

Wie wirkt sich diese Mitfeier aus in meinem Leben?

Bestimmen christliche Werte mein Leben?

Erweise ich mich in Gesinnung und Tat solidarisch mit der Kirche als der Gemeinschaft der Glaubenden?

Empfange ich die Kommunion ehrfürchtig und dankbar? –

Gehe ich zuvor zur Beichte, wenn ich mir schwerer Schuld bewusst bin?

Habe ich leichtfertig und ehrfurchtslos über Gott gesprochen oder heilige Dinge verunehrt?

Habe ich geflucht oder Gott gelästert?

Habe ich falsch geschworen oder ein Versprechen nicht gehalten?

Wie gestalte ich den Sonntag?

### **3 - Gott will, dass wir die Menschen achten, die uns Leben, Gemeinschaft und Glauben geben.**

Wie ist mein Verhältnis zu meiner Familie und meinen Angehörigen?

Respektiere ich ihr Bemühen um mich? Wie zeige ich mich dafür dankbar? Nutze ich sie aus?

Habe ich den Kontakt durch mein Verhalten abgebrochen?

Habe ich Konflikte in die Familie getragen?

Habe ich gegen Vorgesetzte und Kollegen in Betrieb, Öffentlichkeit, Schule gehetzt?

Sorge ich für ein gutes Arbeitsklima?

Wie gehe ich mit meinen Freunden und mit Menschen um, für die ich verantwortlich bin?

Bemühe ich mich um konstruktive Kritik? Kann ich sie auch annehmen?

Bin ich bereit, um Verzeihung zu bitten und Verzeihung anzunehmen? Bin ich bereit, selber zu verzeihen?

### **4 - Gott will, dass wir das Leben schützen und Leid abwenden.**

Ist mir mein Leben kostbar? Stehe ich positiv dazu? Habe ich es leichtfertig in Gefahr gebracht (z.B. durch übertriebenen Sport, Nikotin, Alkohol, Drogen)?

Begegne ich meinen Mitmenschen mit Respekt und Achtung? Neige ich zu Überheblichkeit?

Nehme ich Rücksicht auf alte und behinderte Menschen?

Habe ich Mut und Zivilcourage, wenn Reden oder handeln Not tut?

Habe ich mich über das Unglück anderer gefreut?

Habe ich andere beschimpft oder sie fertiggemacht (etwa durch Mobbing oder durch Rufmord, z.B. im Internet)?

Habe ich jemanden verletzt oder geschlagen?

Habe ich das Leben anderer gefährdet (durch Rücksichtslosigkeit, Leichtsinn im Straßenverkehr, durch Alkohol oder Drogen)?

Habe ich durch mein Verschulden ungeborenes Leben getötet oder zur Tötung geraten?

Habe ich durch Leichtsinn, Gleichgültigkeit oder Gewinnstreben anderen oder auch der Umwelt geschadet (z.B. durch mutwillige Zerstörung privater oder öffentlicher Einrichtungen)?

Bin ich beherrscht oder brause ich bei jeder Kleinigkeit auf?

Wie stehe ich zu Rassismus, Gewalt und Folter? Grenze ich andere Menschen bewusst aus?

### **5 - Gott will, dass wir in Freundschaft und Ehe einander Respekt, Liebe und Treue erweisen.**

Wie zeigen sich Liebe und Treue in meinen Beziehungen?

Bemühe ich mich um Aufrichtigkeit, Achtsamkeit und Verlässlichkeit?

Bemühe ich mich um einen verantwortungsvollen Umgang mit der mir von Gott geschenkten Sexualität?

Bin ich bereit zur kirchlichen Eheschließung und zur christlichen Gestaltung von Ehe und Familie („Verantwortete Elternschaft“)

Will ich durch mein Verhalten andere bewusst provozieren?

Bin ich Partnerschaft und Liebe nur auf mich bezogen (z.B. Selbstbefriedigung)?

Respektiere ich die Freundschaft, die Ehe oder das Gebundensein anderer?

Habe ich außereheliche sexuelle Beziehungen?

Habe ich jemanden sexuell ausgenutzt oder ihm Gewalt angetan (durch Worte oder Handlungen)?

Lasse ich mich in meinen Vorstellungen von Sexualität durch Internet und andere Medien negativ bestimmen (z.B. Pornografie)?

### **6 - Gott will, dass wir zur Wahrheit stehen und niemandem durch Lügen Schaden zufügen.**

Bin ich ehrlich anderen gegenüber? Neige ich zum Lügen? Warum?

Lasse ich mich von Vorurteilen leiten oder beeinflussen?

Habe ich jemand durch Lügen oder durch Falschaussage geschadet?

Erzähle ich weiter, was mir „unter dem Siegel der Verschwiegenheit“ anvertraut worden ist?

Habe ich mir durch Lüge und Betrug Vorteile verschafft?

### **7 - Gott will, dass wir das Eigentum achten.**

Welche Rolle spielen Geld und Besitz in meinem Leben? Gehe ich verantwortlich damit um?

Woran messe ich den Wert eines anderen Menschen?

Was tue ich, um Not zu lindern? Lebe ich auf Kosten anderer?

Habe ich fremdes Eigentum – geistiges oder materielles – geachtet, beschädigt, zerstört oder gestohlen?

Kann ich eigene Bedürfnisse auch zurückstellen?

Bin ich verschwenderisch, geizig und habgierig?

Habe ich mich bemüht, von mir verursachten Schaden wieder gutzumachen?

Habe ich zur Umweltverschmutzung oder –zerstörung beigetragen? Wie verhalte ich mich Tieren gegenüber?

Bemühe ich mich, in der Arbeitswelt als Christ zu leben?

## **Nr. 601 – 9: REUEGEBET**

**Vater, ich habe gesündigt vor dir; ich habe auf deine Liebe zu wenig geantwortet.**

**Du hast mich nach deinem Bild erschaffen und mich mit Gaben und Talenten beschenkt;**

**ich aber habe gesündigt und Schuld auf mich geladen.**

**Ich blicke aber auf zu dir und deinem Sohn Jesus Christus. Er ist mein Herr und mein Bruder.**

**Auch für mich hat er am Kreuz sein Blut vergossen.**

**Vergib mir meine Schuld, meine Sünden, meine Fehler.**

**Du bist die ewige Liebe, nimm mich wieder an dein Herz und halte mich fest in deiner Gnade.**

**Ich will dein sein und dein bleiben.** *Albert Höfer*

*Mut und Vertrauen für die beherzte Frage nach einem Beichtgespräch mit einem Priester!*