

## Eine Beichthilfe – Gewissenspiegel



*Eine Beichthilfe – Gewissenspiegel Foto: Heidi Braun*

### **Gebet zur Vorbereitung**

Gott des Lebens,  
du kennst mich,  
du bist vertraut mit meinen Wegen.  
Heute komme ich zu Dir,  
um mein Leben anzuschauen.  
Ich will nachdenken über meine Irrwege,  
über das, was ich falsch gemacht habe.  
Ich will nachdenken über die „Scherben“,  
die ich auf meinem Weg angerichtet habe.

Ich will überlegen, wo ich den guten Weg verlassen, das Ziel verloren habe.

Schenke mir den Mut,

mein Leben ehrlich anzuschauen.

Hilf mir zu erkennen, wo Umkehr notwendig ist.

Lass mich Dein Erbarmen erfahren.

Zeige mir den Weg ins Leben.

Amen.

### **Besinnung**

Was ist das Leben? Woher komme ich? Wohin gehe ich? – Fragen, die wir uns vielleicht immer wieder stellen.

Gott ist Ursprung und Ziel unseres Lebens. Er hat uns aus Liebe geschaffen und uns das Leben geschenkt. Wie antworte ich darauf? Welche Wege gehe ich?

***Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele,  
mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken.***

- Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben? Welchen Platz gebe ich ihm? Suche ich ihn?
- Versuche ich mein Leben in Beziehung zu Gott zu bringen: meine Freuden, meine Sorgen und Fragen? Vertraue ich auf ihn?
- Nehme ich mir Zeit zum Beten, zum Mitfeiern des Gottesdienstes am Sonntag, zur Stille?
- Bemühe ich mich, meinen Glauben lebendig zu erhalten und zu vertiefen?
- Stehe ich zu meinem Glauben – im Freundes-, Schüler-, Kollegenkreis?

***Und: deinen Nächsten sollst du lieben ...***

- Wie gehe ich mit den Menschen um, mit denen ich zusammen lebe und arbeite? Begegne ich ihnen mit Respekt?
- Wie ist meine Beziehung zu meinen Eltern, Geschwistern? Bemühe ich mich um ein gutes Verhältnis?

- Wie lebe ich in Freundschaft und Partnerschaft? Schenke ich Vertrauen, echte Zuneigung?
- Nehme ich Rücksicht auf andere?
- Bin ich bereit zu helfen und zu teilen?
- Kümmert es mich, wie es dem anderen geht? Oder geht es mir immer nur um mich?
- Respektiere ich den anderen auch dann, wenn ich nicht der gleichen Meinung bin, wenn ich ihn nicht leiden kann?
- Suche ich immer wieder Streit? Bin ich bereit zu verzeihen?
- Nutze ich andere zu meinem Vorteil aus?
- Bin ich eifersüchtig und neidisch?
- Bin ich ehrlich und aufrichtig? Lüge ich? Betrüge ich andere?
- Wie rede ich über andere? Wie urteile ich über andere? Bin ich schadenfroh?
- Wo habe ich andere verletzt mit Worten, mit meinem Handeln?

**... wie dich selbst**

- Wie gehe ich mit mir selbst um?
- Achte ich auf mich? Tue ich etwas für meine Gesundheit oder gefährde ich sie durch falsche Ess- und Trinkgewohnheiten?
- Lebe ich innerlich frei oder mache ich mich abhängig von Menschen, Dingen, Gewohnheiten?
- Gestalte ich meinen Tag, meine Freizeit oder lasse ich mich treiben? Ist mir alles egal?
- Wie gehe ich mit meiner Sexualität um? Sehe ich sie als Geschenk und Gabe Gottes?
- Werte ich mich selbst ab?
- Bade ich in Selbstmitleid?

**Reue und Vorsatz**

Gott des Lebens,

du liebst mich.

Du weißt, wo ich stehe.

Du bist vertraut mit meinen Wegen.

Ich bin Liebe schuldig geblieben

– dir, meinen Nächsten und mir selbst.

Wende dich mir zu und vergib mir meine Schuld.

Mit dir will ich neu beginnen.

*(Ich überlege mir, worum ich mich besonders bemühen möchte, was ich ändern will)*

Gib mir dazu die Kraft und den Mut. Amen