

# Gewissenspiegel

## Erster Bereich der Gewissenserforschung (1. bis 3. Gebot)

### „Mein Leben mit Gott“

- Bin ich dankbar dafür, daß ich an Gott glauben und zur Kirche gehören darf?
- Bemühe ich mich um eine Vertiefung meines Glaubens?
- Lese ich in der Heiligen Schrift, im Katechismus, in Büchern über den Glauben oder über Heilige?
- Bete ich täglich (Morgens, Abends, zum Essen)? Bete ich für andere?
- Vertraue ich in allen meinen Lebensbereichen auf Gott? Denke ich im Alltag an ihn?
- Wie rede ich über Gott? Spreche ich seinen Namen leichtfertig aus? Fluche ich?
- Schäme ich mich für mein Christsein?
- Lege ich Zeugnis für Christus und die christliche Lehre im Gespräch und in meiner Haltung ab?
- Bekämpfe ich meine Glaubenszweifel?
- Habe ich auf die Stimme Gottes in meinem Gewissen gehört oder sie unterdrückt?
- Bin ich bereit, auf Gottes Ruf zu hören und ihm mit einer Lebensentscheidung zu antworten (Ehe; geistliche Berufung)?

### „Mein Leben mit der Kirche“

- Gehe ich regelmäßig an Sonn- und Feiertagen in die Kirche? Auch sonst einmal?
- Glaube ich an die Gegenwart Jesu Christi in der Heiligen Eucharistie? Feiere ich die Heilige Messe andächtig mit? Halte ich Danksagung nach der Heiligen Kommunion?
- Bemühe ich mich um die „Heiligung“ des Sonntags?
- Bin ich gegebenenfalls bereit, Aufgaben für die kirchliche Gemeinschaft (Pfarrei, kirchliche Einrichtung, o. ä.) zu übernehmen?
- Sehe ich die Kirche als Werk Gottes oder als bloße Institution?
- Liebe ich die Kirche?
- Ist meine Kritik an der Kirche aufbauend oder destruktiv?
- Sehe ich nur die negativen Seiten der Kirche?
- Wie rede ich über Mitchristen und geistliche Amtsträger in der Kirche?
- Bete ich für den Papst und die Bischöfe als Nachfolger der Apostel? Stehe ich zu ihnen?
- Habe ich mich innerlich von der Kirche getrennt?
- Habe ich einen Austritt aus der Kirche erwogen oder sogar erklärt?
- Habe ich andere Menschen zum Austritt ermutigt?

## **Zweiter Bereich der Gewissenserforschung (4. bis 10. Gebot)**

### **„Mein Leben mit den Mitmenschen“**

- Ist meine Haltung den Menschen gegenüber von Respekt bestimmt?
- Bin ich egoistisch und bestehe ich meistens auf meinem Recht?
- Bin ich bereit zu helfen, zu raten, zuzuhören, beizustehen, meine Zeit mit anderen zu teilen?
- Sehe ich die Not anderer Menschen? Bemühe ich mich um hilfreiche Unterstützung? Leite ich sie zu einem religiösen Leben an? Ermutige ich sie zu einem Leben mit den Sakramenten, besonders mit der Heiligen Eucharistie und mit der Heiligen Beichte?
- Wie halte ich es mit der Wahrheit? Bin ich aufrichtig und ehrlich? Lüge ich?
- Habe ich schlecht über andere geredet, Fehler weitererzählt?
- Habe ich gestohlen und das Eigentum anderer beschädigt? Habe ich den Schaden wieder gut gemacht?
- Habe ich andere wegen ihrer Stellung, ihres Besitzes, ihres Aussehens, ihrer Fähigkeiten o. a. beneidet?
- Bin ich empfindlich, nachtragend oder zornig gewesen?
- Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit und versuche ich, meine Launen zu bekämpfen?
- Leiste ich gute Arbeit? Erfülle ich die mir aufgetragenen Pflichten? Sorge ich für ein gutes Arbeitsklima?
- Was bedeutet mir Freundschaft? Kann man sich auf mich in Wort und Handeln verlassen? Behalte ich Vertrauliches für mich?
- Bin ich bereit, mich für einen Menschen zu entscheiden und für ihn im Bund der Ehe Verantwortung zu übernehmen?

### **„Mein Leben in Ehe und Familie“**

- Wie verhalte ich mich gegenüber dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern und den anderen Familienmitgliedern?
- Nehme ich mir die nötige Zeit zum Gespräch mit dem Ehepartner? Versuche ich, den Ehepartner zu verstehen und anzunehmen oder nörgle ich nur?
- Trage ich zum Familienfrieden bei?
- Gebe ich in religiöser Hinsicht ein gutes Beispiel? Unterstütze ich das religiöse Leben in der Familie?
- Sehe ich in der Erziehung der Kinder eine gemeinsame Aufgabe? Erfülle ich sie gerne?
- Ist der Umgang mit meinem Ehepartner auch in der geschlechtlichen Begegnung von Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, großzügigem Sich-Einander-Schenken, auch von Verzicht geprägt?
- Habe ich die von Gott geschenkte eheliche Liebe und Fruchtbarkeit durch Verhütungsmittel oder ärztliche Eingriffe sterilisiert? – Bemühe ich mich um eine verantwortliche Elternschaft, indem ich die Gründe für den partnerschaftlichen Weg der periodischen Enthaltensamkeit vor Gottes Angesicht und im Gespräch mit dem Ehepartner kläre?
- Bin ich meinem Ehepartner in allem treu?

### **„Mein Leben mit mir selbst“**

- Kann ich mich so akzeptieren, wie Gott mich erschaffen hat? Oder muß ich mich ständig mit anderen vergleichen?
- Bin ich dankbar für die Gaben, die Gott mir geschenkt hat?
- Habe ich ein reifes Verhältnis zu meiner Geschlechtlichkeit gefunden?
- Bemühe ich mich um Lauterkeit meiner Gedanken und Wünsche?
- Lasse ich mich treiben und von der sexuellen Begierde beherrschen?
- Habe ich Anstand gewahrt bei Kleidung, Reden, Film- und Lokalwahl?  
Bei der Lektüre und im Internet?
- Habe ich mich selber befriedigt oder außerehelichen Geschlechtsverkehr gehabt?
- Schade ich meiner Gesundheit durch Alkohol, Nikotin, Drogen, zu wenig Schlaf; ungesunde Ernährung?
- Führe ich ein gesundes Leben? Trage ich zu einem gesunden Leben anderer bei?
- Kämpfe ich gegen schlechte Neigungen und Charakterschwächen bewußt an?
- Bemühe ich mich um Entfaltung meiner Talente und die der anderen?

### **„Mein Leben in der Öffentlichkeit“**

- Übernehme ich Mitverantwortung?
- Fördere ich Kollegen oder unterdrücke ich aus Neid andere Initiativen?  
Gönne ich anderen Erfolg und Anerkennung?
- Versuche ich, Konflikte offen und ehrlich auszutragen?
- Wie ist mein Verhalten im Straßenverkehr?
- Gehe ich mit der Schöpfung Gottes und ihren Ressourcen verantwortungsbewußt um?
- Gefährde ich das eigene und fremde Leben?
- Interessiere ich mich für Fragen des öffentlichen Lebens?
- Bleibe ich meinen Entscheidungen treu oder lasse ich mich vom Sog der Meinungen hin- und herreißen?
- Hinterziehe ich mit Absicht Steuern oder Versicherungsleistungen?