

## Der Weg der Dunkelheit (Sünde)

### Die sieben Todsünden

1. **Stolz:** sich ständig mit den eigenen Leistungen oder dem eigenen Elend beschäftigen.
2. **Geiz/Gier:** gestörtes Streben nach Besitztümern; unser Herz an materielle Dinge hängen; Selbstsucht.
3. **Unkeuschheit:** gestörtes Verlangen nach übermäßigem sexuellen Vergnügen.
4. **Zorn:** hemmungslose Emotionen, die zu Rachegefühlen führen; Ressentiments hegen.
5. **Völlerei:** übermäßiger Gebrauch der geschaffenen Güter, vor allem von Essen und Trinken, wodurch das Vergnügen des Körpers über das geistige Gut gestellt wird
6. **Neid:** Leid über das Glück des anderen.
7. **Faulheit:** körperliche oder geistige Trägheit oder Gleichgültigkeit.

### Sünden gegen die theologischen Tugenden

1. Anmaßung Gottes Barmherzigkeit
2. Verzweiflung an Gottes Barmherzigkeit
3. Widerstand gegen oder Angriff auf Wahrheit
4. Neid auf das geistige Gut eines anderen
5. Hartnäckigkeit in der Sünde
6. Endgültige Reuelosigkeit (Weigerung, Buße zu tun)

### Himmelschreiende Sünden:

1. Absichtliche Tötung
2. Sodomie
3. Unterdrückung der Armen, Fremden, Witwen oder Waisen
4. Betrug am Lohn von Arbeitern

### Der Sünde eines anderen behilflich gewesen...

1. durch Ratschläge.
2. auf Aufforderung.
3. durch Zustimmung.
4. durch Provokation.
5. durch Lob oder Schmeichelei.
6. durch Verheimlichung.
7. durch Teilnahme.
8. durch Schweigen.
9. durch Verteidigung der sündigen Tat.

### Die Werke des Fleisches: (Gal. 5:19-21)

Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Jähzorn, Eigennutz, Spaltungen, Parteiungen, Neid, maßloses Trinken und Essen und Ähnliches mehr.

## Der Weg des Lichtes (Heiligkeit)

### Die sieben Haupttugenden:

1. **Bescheidenheit:** Die Akzeptanz der Wahrheit über Gott, sich selbst und andere
2. **Großzügigkeit:** Handlungen zum Wohle anderer, Selbstlosigkeit
3. **Keuschheit:** Angemessene Entfaltung der Sexualität entsprechend Gottes Absicht und des eigenen Familienstands
4. **Sanftmütigkeit:** Sanftmut des Geistes, die Kraft zur Selbstbeherrschung
5. **Mäßigung:** Moderation des Verlangens nach Vergnügen.
6. **Brüderlichkeit:** Das Verlangen nach dem wahren Wohl des Nächsten, welches den Menschen dazu bringt, sich ihm gegenüber richtig zu verhalten.
7. **Fleiß:** Beständigkeit im rechten Handeln

### Die leiblichen Werke der Barmherzigkeit

Hungrige speisen Durstigen zu trinken geben  
Fremde beherbergen Nackte kleiden  
Kranke pflegen Gefangene besuchen  
Tote bestatten

### Die geistigen Werke der Barmherzigkeit

Unwissende lehren Zweifelnde beraten  
Trauernde trösten Sünder zurechtweisen  
Beleidigern verzeihen Lästige geduldig ertragen Für  
Lebende und Verstorbene beten

### Gaben des Heiligen Geistes

Weisheit, Einsicht, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit, Gottesfurcht

### Die Frucht des Geistes (Gal. 5:22-23)

Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Großzügigkeit, Sanftmut, Treue, Bescheidenheit, Enthaltensamkeit, und Keuschheit

### Guten Werke um das Böse zu überwinden:

Beten, Fasten, Almosengeben

### Imprimi potest:

Very Rev. David M. Wilton, C.P.M.  
Superior General of the Fathers of Mercy  
February 11, 2020  
Our Lady of Lourdes

[www.fathersofmercy.com](http://www.fathersofmercy.com)

## Gewissenserforschung für Erwachsene und Jugendliche



### Die Zehn Gebote (Ex. 20)

1. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.
3. Du sollst den Tag des Herrn heiligen.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.

### Die fünf Gebote der Kirche

1. Am Sonntag und an den anderen gebotenen Feiertagen sollst du die Heilige Messe mitfeiern und keine Arbeiten und Tätigkeiten verrichten, welche die Heiligung dieser Tage gefährden
2. Empfange wenigstens einmal im Jahr das Sakrament der Versöhnung zur Vergebung deiner Sünden
3. Du sollst wenigstens zur österlichen Zeit sowie in Todesgefahr die heilige Kommunion empfangen
4. Halte die von der Kirche gebotenen Fast- und Abstinenztage
5. Steh der Kirche in ihren Erfordernissen bei

### Gebet zur Vorbereitung der Beichte

Komm, Heiliger Geist, erleuchte meinen Verstand, dass ich meine Sünden recht erkenne, sie von Herzen aus Liebe zu Gott bereue; stärke meinen Willen, dass ich mir ernstlich vornehme, alle Sünden in Zukunft zu meiden, und dass ich meine Sünden aufrichtig beichte und fest entschlossen bin, und mein Leben zu ändern. Geist der Weisheit, lass mich die Bosheit der Sünde und meine Undankbarkeit dir, des liebenden Gottes, gegenüber erkennen. Geist der Tapferkeit, hilf mir, alle nötigen Opfer zu leisten, um Sünden in Zukunft zu meiden. Amen.

## Drei Seiten mit der Gewissensprüfung

**Habe ich** die Existenz Gottes geleugnet oder bezweifelt?  
**Habe ich** mich geweigert, an das Wort Gottes zu glauben?  
**Habe ich** an Aberglauben wie Horoskope, Wahrsagerei, Glücksbringer, Tarotkarten, Ouija-Bretter, oder Reinkarnation geglaubt (oder solche benutzt)?  
**Habe ich** geleugnet, dass ich katholisch bin?  
**Habe ich** den katholischen Glauben für eine Zeit aufgegeben?  
**Bin ich** an Gottes Barmherzigkeit verzweifelt oder **habe ich** sie angezweifelt?  
**Habe ich** das Gebet längere Zeit vernachlässigt?  
**Habe ich** es versäumt, täglich zu beten?  
**Habe ich** Gott gelästert, den Namen Gottes leichtfertig benutzt oder einen Schwur oder Gelübde gebrochen?  
**Habe ich** die heilige Messe an einem Sonntag oder an einem gebotenen Feiertag aus eigener Schuld versäumt?  
**Bin ich** in Gegenwart des Allerheiligsten immer ehrfürchtig?  
**War ich** während der Messe aus freiem Willen unaufmerksam?  
**Bin ich** aus eigener Schuld zu spät zur Messe gekommen?  
**Habe ich** die Messe zu früh verlassen?  
**Habe ich** am heiligen Sonntag eine unnötige Arbeit verrichtet?  
**War ich** meinen Eltern oder rechtmäßig Höhergestellten gegenüber ungehorsam oder respektlos?  
**Habe ich** meine Pflichten gegenüber meinem Mann, meiner Frau, meinen Kindern oder meinen Eltern vernachlässigt?  
**Habe ich** es versäumt, mich aktiv an der religiösen Erziehung und Bildung meiner Kinder zu beteiligen?  
**Habe ich** es vernachlässigt, mich über die Lehren der Kirche zu informieren?  
**Habe ich** mein Tagewerk vereinbarungsgemäß eingehalten?  
**Habe ich** meinen Angestellten einen gerechten Lohn gezahlt?  
**Habe ich** in irgendeiner Weise ein öffentliches Ärgernis erzeugt, etwa vor jungen Menschen?  
**Habe ich** dazu beigetragen, dass jemand den katholischen Glauben aufgegeben hat?  
**War ich** ungeduldig, wütend, neidisch, unfreundlich, stolz, eifersüchtig, rachsüchtig, hasserfüllt gegenüber anderen oder faul?  
**War ich** ein schlechtes Vorbild, **habe ich** Drogen missbraucht, Alkohol im Übermaß getrunken, mich geprügelt oder gestritten?  
**Habe ich** jemanden körperlich verletzt oder getötet?  
**Habe ich** eine Abtreibung vornehmen lassen oder eine Abtreibung empfohlen oder unterstützt?  
**Habe ich** mich an dem schweren Vergehen, das als Sterbehilfe, Euthanasie oder Beihilfe zur Selbsttötung

bekannt ist, beteiligt oder es gebilligt?  
**Habe ich** einen Selbstmordversuch unternommen oder mich körperlich verletzt?  
**Habe ich** mich absichtlich unkeuschen Gedanken oder Wünschen hingegeben?  
**Habe ich** schamlose oder aufreizende Kleidung getragen?  
**Habe ich** zweideutige oder unkeusche Sprache benutzt?  
**Habe ich** unkeusche Geschichten erzählt oder sie mir angehört?  
**Habe ich** mir absichtlich unkeusche Fernseh- oder Internetvideos, Theaterstücke, Bilder oder Filme angesehen?  
**Habe ich** absichtlich unkeusches Material gelesen oder verschickt?  
**Habe ich** unkeusche Handlungen allein (Selbstbefriedigung) oder mit einer anderen Person (Ehebruch, Unzucht oder Sodomie) vorgenommen?  
**Habe ich** außerhalb der Kirche geheiratet oder einer anderen Person zu solch einer Heirat geraten?  
**Habe ich** meine ehelichen Rechte missbraucht?  
**Habe ich** mein Ehegelübde gebrochen?  
**Habe ich** eine Beziehung mit dem Ehemann oder der Ehefrau von jemand anderem gepflegt?  
**Habe ich** künstliche Schwangerschaftsverhütung benutzt oder wurden ich oder mein Ehepartner dauerhaft sterilisiert (Eileiterabbindung oder Vasektomie)?  
**Habe ich** gestohlen, betrogen, anderen geholfen oder sie ermutigt, zu stehlen, zu betrügen oder gestohlenen Gut zu behalten?  
**Habe ich** gestohlene Ware rückerstattet?  
**Habe ich** absichtlich Verträge nicht erfüllt oder meine Schulden nicht bezahlt?  
**Habe ich** Bestechungen gezahlt oder angenommen?  
**Habe ich** unbedacht Glücksspiele oder Spekulationen betrieben oder meiner Familie das Lebensnotwendige vorenthalten?  
**Habe ich** bewusst, um andere zu täuschen oder zu verletzen, gelogen? (Verleumdung oder üble Nachrede)  
**Habe ich** einen Meineid geleistet?  
**Habe ich** in den Fragen der Unantastbarkeit der Ehe und des menschlichen Lebens in Übereinstimmung mit einem gut informierten Gewissen und im Einklang mit der Lehre der Kirche gewählt?  
**War ich** in Gedanken, Worten oder Taten unbarmherzig?  
**Habe ich** gelästert oder die Fehler oder Sünden anderer aufgedeckt? (üble Nachrede)  
**Habe ich** es unterlassen, Geheimnisse zu bewahren, die ich hätte bewahren müssen?  
**Habe ich** an den Freitagen in der Fastenzeit oder am Aschermittwoch wissentlich Fleisch gegessen? (ab 14 Jahren)  
**Habe ich** am Aschermittwoch und Karfreitag wie

vorgeschrieben gefastet? (18-59 Jahre)  
**Habe ich** versäumt, in der Osterzeit die Heilige Kommunion zu empfangen?  
**Habe ich** es versäumt, meine Sünden mindestens einmal im Jahr zu beichten?  
**Habe ich** die Heilige Kommunion in einer todsündigen Verfassung empfangen?  
**Habe ich** die Heilige Kommunion empfangen, ohne eine Stunde oder länger auf Essen und Trinken zu verzichten (ausgenommen Wasser und Medikamente)?  
**Habe ich** eine falsche Beichte abgelegt, indem ich absichtlich nicht alle Todsünden, die ich begangen habe, erwähnt habe?  
**Habe ich** es vernachlässigt, zum Unterhalt der Kirche beizutragen?  
**Habe ich** denjenigen vergeben, die mich oder meine Angehörigen verletzt oder geschädigt haben?

### Ablauf der Beichte

1. Der Priester wird dich begrüßen, und die Beichte beginnt damit, dass man sich bekreuzigt.
2. Du teilst dem Priester mit, wann du (ungefähr) zum letzten Mal zur Beichte gegangen bist.
3. Du bekennst ehrlich und kurz alle Sünden (bei Todsünden die Art und ungefähre Häufigkeit).
4. Der Priester gibt ein rat, und trägt dir eine Buße auf.
5. Du sagst ein Reuegebet (siehe unten).
6. Der Priester sagt im Namen Jesu die Lossprechungsformel.
7. Du bekreuzigst dich und antwortest “Amen.”
8. Der Priester entlässt dich mit diesen oder ähnlichen Worten: “Deine Sünden sind dir vergeben, Geh hin in Frieden!”
9. Du antwortest “Dank sei Gott, dem Herrn!”
10. Evtl. sagt der Priester “Gelobt sei Jesus Christus” und du antwortest “In Ewigkeit. Amen.”
11. Du absolvierst ein Dankgebet sowie die aufgetragene Buße.

### Akt der Reue

Mein Gott, aus ganzem Herzen bereue ich alle meine Sünden, nicht nur wegen der gerechten Strafen, die ich dafür verdient habe, sondern vor allem, weil ich dich beleidigt habe, das höchste Gut, das würdig ist, über alles geliebt zu werden. Darum nehme ich mir fest vor, mit Hilfe deiner Gnade nicht mehr zu sündigen und die Gelegenheiten zur Sünde zu meiden. Amen