



Gewissensprüfung – Ein Beichtspiegel

Eine gute Beichte erfordert eine Gewissenserforschung. Viele Katholiken sind sich aber nicht so sehr im Klaren darüber, welche Handlungen oder Haltungen sündhaft sind und wie schwerwiegend die jeweilige Sünde ist. Dafür kann ein Beichtspiegel hilfreich sein. Wir wollen hier einen bereitstellen. Natürlich kann keine Gewähr für Vollständigkeit und korrekte Unterscheidung geleistet werden. Ein Beichtspiegel kann außerdem niemals das Gebet um Erleuchtung und das Hören auf die Stimme des Heiligen Geistes im persönlichen Gewissen ersetzen! Auch das regelmäßige geistliche Gespräch mit einem guten Beichtvater ist unerlässlich. Bei Unsicherheit oder Verdacht auf eine begangene Todsünde ist dem Menschen unbedingt angeraten, die vollkommene Liebesreue in sich selbst zu erwecken, da wir nie wissen, ob wir noch einmal die Gelegenheit zum Beichten erhalten.

Todsünde

Laut katholischem Katechismus sind drei Dinge notwendig, damit eine Sünde eine Todsünde ist:

1. Schwere Sünden (z.B. die Dinge, die unten aufgelistet sind)
2. Wissen oder fester Glaube, dass die Handlung ernsthaft falsch ist, bevor die Handlung begangen wird
3. Volle Zustimmung des Willens.

Alle drei dieser Bedingungen müssen gleichzeitig erfüllt sein, damit man von einer Todsünde sprechen kann. Das heißt, wenn man nicht wusste, dass die Handlung ernsthaft falsch war, dann ist man nicht schuldig, eine Todsünde begangen zu haben. Wir sind aber dazu verpflichtet, uns dahingehend zu bilden und unser Gewissen zu schärfen. Wenn man die Tat nicht gewollt hat, z.B. wenn man gezwungen wurde oder wenn sie im Traum geschah, ist man nicht schuldig, eine Todsünde begangen zu haben. Alle Todsünden, die seit der letzten Beichte begangen wurden, müssen sowohl nach Art als auch nach Anzahl gebeichtet werden, d.h. nach der Bezeichnung der Sünde und wie oft sie begangen wurde. Wenn es eine Todsünde aus der Vergangenheit gibt, die vergessen wurde und nicht gebeichtet wurde, sollte sie bei der nächsten Beichte gebeichtet werden. Es ist nicht notwendig, lässliche Sünden zu beichten, aber es ist eine gute und fromme Praxis.

Schwere Sünden anhand der 10 Gebote

„Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine fremden Götter vor mir haben.“

- Beteiligung an okkulten Praktiken, z. B. Hexerei, Ouija-Bretter, Séancen, Handlesen, Tarotkarten, Hypnose, Wahrsagen, Astrologie, schwarze Magie, Zauberei usw.

- Beteiligung an oder Bekenntnis zu New Age oder östlichen Philosophien, Atheismus oder Agnostizismus
- Apostasie (Austritt aus der Kirche)
- Zugehörigkeit zu einer schismatischen Gruppe
- Glauben an Aberglauben, z.B. Horoskope, Glücksbringer usw.
- Beitritt zu den Freimaurern oder einem anderen Geheimbund
- Empfang der Heiligen Kommunion im Zustand der Todsünde
- Empfang der Sakramente der Firmung oder der Ehe im Zustand der Todsünde
- Vorsätzliche Teilnahme an unerlaubten (nicht notfallmäßigen) „Generalabsolution“-Diensten
- Eheschließung durch einen Friedensrichter oder durch einen Geistlichen einer anderen Konfession (ohne Dispens)
- Beteiligung an falscher oder heidnischer Anbetung
- Vorsätzliche Verleugnung des Glaubens der katholischen Kirche
- Verzweiflung an Gottes Gnade oder Barmherzigkeit
- Anmaßung (Begehen einer Todsünde mit der Vorstellung, dass man einfach zur Beichte gehen kann)
- Hass auf Gott
- Simonie (Kauf oder Verkauf geistlicher Dinge)
- Versäumnis, mindestens einmal im Jahr die Heilige Kommunion zu empfangen (wenn möglich, während der Osterzeit)
- Entweihung der Heiligen Eucharistie

„Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.“

- Gottes Namen absichtlich als Fluch benutzen
- Einem anderen ernsthaft Böses zu wünschen
- Schwere Verleumdung oder Beleidigung einer heiligen Person oder Sache
- Einen Eid in einer geheimen Gesellschaft ablegen
- Eine Lüge erzählen oder eine schwere Sünde in der Beichte verschweigen
- Blasphemie (Worte des Hasses, der Schmähung oder des Trotzes gegen Gott; schlecht über Gott sprechen)
- Meineid (Lügen unter Eid)
- Falsche Eide schwören

„Denke daran, den Tag des Herrn heilig zu halten.“

- Die Messe am Sonntag oder an einem gebotenen Feiertag ohne schwerwiegenden Grund zu versäumen.
- Unnötige Arbeit am Sonntag über einen längeren Zeitraum, d.h. mehr als einige Stunden, verrichten
- Vorsätzliche Nichteinhaltung des Fastens oder der Abstinenz an bestimmten Tagen
- Aufforderung an die Mitarbeiter, am Sonntag in nicht essentiellen Berufen zu arbeiten

„Ehre deinen Vater und deine Mutter.“

- Schwere Vernachlässigung der Pflege der alten Eltern
- Schwerwiegende Vernachlässigung der Pflichten des eigenen Standes
- Schwere Missachtung oder Ungehorsam gegenüber den Eltern, Vorgesetzten oder Autoritäten
- Den Eltern Tod oder Böses zu wünschen
- Misshandlung oder schwere Vernachlässigung von Kindern
- Unterlassung der Taufe von Kindern in angemessener Zeit (innerhalb weniger Monate) nach der Geburt
- Schwere Vernachlässigung der religiösen Bildung oder Erziehung von Kindern
- Nichterfüllung des letzten Willens der verstorbenen Eltern

„Du sollst nicht töten.“

- Mord oder Totschlag
- Beschaffung eines Schwangerschaftsabbruchs
- Förderung, Befürworten oder Bezahlung eines Schwangerschaftsabbruchs
- Wissentlich jemanden wählen, der für eine Abtreibung ist
- Vorsätzlich eine andere Person verletzen oder versuchen zu verletzen
- Eine andere Person vorsätzlich zu einer schweren Sünde verleiten
- Gefährliches oder rücksichtsloses Fahren
- Fahren unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol
- Mutwillig Hass gegen eine andere Person hegen
- Einnahme oder Verkauf von illegalen Drogen
- Vorsätzliche Trunkenheit
- Selbstverstümmelung
- Exzessive Tätowierungen
- Übermäßiges Körperpiercing
- Piercing der Brustwarzen oder Geschlechtsorgane
- Sterilisation
- Förderung von oder Beteiligung an Euthanasie
- Ernsthafte Unterhaltung von Selbstmordgedanken
- Selbstmordversuche oder -absichten
- Vorsätzliche Unterlassung der Beerdigung der Leiche oder Asche eines Verstorbenen
- Vorsätzliche Beteiligung an ungerechten Gerichtsverfahren
- Bigotterie (Hass auf Menschen anderer Rassen)
- Absichtlich die Schwachen in Versuchung führen

„Du sollst nicht ehebrechen.“

- Ehebruch
- Unzucht (Geschlechtsverkehr vor der Ehe)
- Selbstbefriedigung oder andere unreine Handlungen mit sich selbst
- Homosexuelle Handlungen
- Verwendung eines Verhütungsmittels
- Sich so anziehen oder verhalten, dass ein anderer erregt wird (ausgenommen Ehepartner)
- Einen anderen leidenschaftlich küssen oder berühren, um ihn zu erregen (ausgenommen Ehepartner)
- Einem anderen erlauben, auf sexuelle Weise zu küssen oder zu berühren (ausgenommen Ehepartner)
- Vorsätzliches Herbeiführen eines sexuellen Höhepunkts außerhalb des Geschlechtsverkehrs
- Onanie, d.h. absichtlicher Rückzug und nicht vaginale Ejakulation
- Unanständige Kleidung
- Bestialität (sexuelle Handlungen mit Tieren)
- Oralsex (orale Stimulation als Vorspiel in der Ehe erlaubt – die Ejakulation muss vaginal erfolgen)
- Analsex oder andere entwürdigende Sexualpraktiken
- Prostitution
- Vergewaltigung
- In-vitro-Fertilisation oder künstliche Befruchtung
- Leihmutterschaft
- „Selektive Reduktion“ von Babys im Mutterleib
- Arten von Fruchtbarkeitstests, die unmoralische Handlungen beinhalten
- Beteiligung am oder Unterstützung des Klonens von Menschen
- Vorsätzliche Scheidung oder Verlassen
- Inzest

- Polygamie oder Polyandrie (viele Ehefrauen/Ehemänner)
- Cohabitation vor der Ehe
- Zerstörung der Unschuld eines anderen durch Verführung oder Einführung in die Unmoral
- Lust im Herzen („wenn ich könnte, würde ich“)
- „Swinging“ oder Frauentausch
- Transvestitismus oder Crossdressing

„Du sollst nicht stehlen.“

- Eine große Geldsumme oder einen wertvollen Gegenstand zu stehlen.
- Mutwillig das Eigentum eines anderen zerstören oder verunstalten
- Etwas zu stehlen, das Gott geweiht ist oder von einem heiligen Ort stammt
- Kaufen, Verkaufen, Annehmen oder Verstecken von Gegenständen, von denen man weiß, dass sie gestohlen sind
- Vorsätzliches Unterlassen der Rückgabe
- Exzessives Glücksspiel
- Betrug von Arbeitern um ihren Lohn
- Schwerwiegende Nichterfüllung von Arbeitsanforderungen
- Auffüllen von Spesen- oder Tagesgeldkonten
- Ausnutzen von armen, einfachen, unerfahrenen oder weniger glücklichen Menschen
- Verweigerung der Hilfe für Arme, Bedürftige oder Mittellose, obwohl ihnen leicht geholfen werden könnte
- Betrug an Gläubigern
- Bestechung oder Annahme von Bestechungsgeldern
- Erpressung
- Betrug oder Unterschlagung
- Preisabsprachen
- Steuerhinterziehung
- Fälschung
- Exzessive Verschwendung oder Ausgaben
- Verletzung von Urheberrechten
- Raubkopieren von Computersoftware
- Sklaverei
- Schwere Grausamkeit gegenüber Tieren

„Du sollst kein falsches Zeugnis gegen deinen Nächsten ablegen.“

- Falsches Zeugnis (nicht unter Eid) oder Meineid (unter Eid)
- Das Erzählen großer oder vorsätzlicher Lügen
- Schwere Tratscherei, Verleumdung (Aufdecken der Fehler eines anderen ohne ernsten Grund) oder Verleumdung (Schädigung des Rufes eines anderen durch Unwahrheiten)
- Vertrauensbruch ohne triftigen Grund
- Mittäterschaft an einer schweren Sünde eines anderen
- Untreue bei Versprechungen

„Du sollst nicht die Frau deines Nachbarn begehren.“

- Das Betrachten von Pornografie in Büchern, Zeitschriften, Filmen, im Internet usw.
- Lesen von sexuell eindeutigem Material
- Sich mit unreinen Gedanken oder Fantasien befassen, um Erregung zu erzeugen
- Willentliches Verlangen nach einem anderen

„Du sollst die Güter deines Nächsten nicht begehren.“

- Schwere und vorsätzliche Habgier oder Geiz
- Die Absicht, die Güter eines anderen zu stehlen oder zu zerstören

Lässliche Sünden und Unvollkommenheiten anhand der 10 Gebote

Unvollkommenheiten sind keine Sünden, daher müssen sie nicht gebeichtet werden. Im Folgenden wird nicht zwischen lässlichen Sünden und Unvollkommenheiten unterschieden, weil es nicht immer leicht ist, diese Unterscheidung zu treffen. Manche Dinge sind Unvollkommenheiten, weil sie sehr klein sind, andere Dinge sind Unvollkommenheiten, weil sie Veranlagungen der Seele sind und nicht willentliche Handlungen oder Fehler, wieder andere, weil sie gewohnheitsmäßig sind.

Disclaimer: Wir haben die Listen zwar von einem Geistlichen kopiert (und ergänzt), allerdings sollte jeder mit einem guten Beichtvater die Liste durchgehen, um festzustellen, dass es sich nicht doch vereinzelt um schwere Sünden handelt. Diese Listen sollen dem Leser nur einen Anhaltspunkt geben.

„Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine fremden Götter vor mir haben.“

- Versäumnis, täglich zu beten
- Nicht versuchen, Gott mit meinem ganzen Verstand, Herz, Seele und Kraft zu lieben
- Der Versuch, Dinge zu kontrollieren, anstatt Gottes Willen zu suchen
- Zweifel gegen den Glauben hegen
- Versäumnis, die Lehren der Kirche zu suchen oder zu lernen
- Gleichgültigkeit oder Undankbarkeit gegenüber Gott
- Lauwarmes Verhalten in der Beziehung zu Gott
- Nicht versuchen, geistlich zu wachsen; mit Mittelmäßigkeit zufrieden sein
- Acedia (geistliche Trägheit)
- Andere Dinge oder Menschen vor Gott stellen, z.B. Fernsehen, Radio, Sport, Hobbys usw.
- Anhänglichkeit an menschlichen Respekt oder Zuneigung, d.h. sich mehr darum kümmern, was andere denken, als darum, was Gott denkt, um dazu zu gehören oder gemocht zu werden
- Kein Vertrauen in Gott
- Versäumnis, die Pflichten des eigenen Standes im Leben zu erfüllen
- Spielen von schlechten Spielen
- Gott in Versuchung führen
- Wütend auf Gott sein
- Sich schämen, katholisch zu sein
- Versäumnis, die Kirche zu verteidigen, wenn sie lächerlich gemacht wird
- Das Versäumnis, die Arbeit der Kirche monetär und/oder mit Zeit und Fähigkeiten zu unterstützen
- Sich nicht an der Arbeit der Evangelisierung beteiligen
- Ablenkung in der Messe oder im Gebet
- Die Beichte unnötig hinauszögern
- Das Leiden nicht annehmen oder aufopfern
- Nicht versuchen, die Besinnung oder das häufige Erinnern an Gottes Gegenwart zu praktizieren
- Nicht beten, wenn man in Versuchung gerät
- Das Versäumnis, sein Gewissen täglich zu prüfen
- Depressionen, Selbstmitleid oder selbstabwertenden Gedanken nachgeben

„Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.“

- Den Namen des Herrn leichtfertig, im Erstaunen oder im Zorn verwenden (gewohnheitsmäßig, nicht denkend)

- Unbedachtes Fluchen
- Die Namen Marias, eines Heiligen, des Papstes oder anderer heiliger Personen respektlos verwenden
- Vulgäre oder unangemessene Sprache verwenden
- Das Erzählen schlechter Witze über heilige Personen oder Gegenstände
- Schlechtes Reden über die Kirche
- Unangemessener oder pietätloser Gebrauch der Heiligen Schrift

„Denke daran, den Tag des Herrn heilig zu halten.“

- Unnötige Arbeit am Sonntag verrichten
- Den Sonntag nicht als Tag für die Familie und die Erholung nutzen
- Versäumnis, am Sonntag zusätzliche Zeit für das Gebet und das Studium des Glaubens zu verwenden
- Zulassen, dass Sport oder andere Termine den Sonntagsplan diktieren
- Respektlos in der Kirche sein
- Nicht aufpassen oder sich nicht an der Messe beteiligen
- Zu spät zur Messe kommen oder ohne triftigen Grund früher gehen
- Den Tag durch sündige Vergnügungen, schlechte Gesellschaft, unangemessene Unterhaltung usw. entweihen

„Ehre deinen Vater und deine Mutter.“

- Streit mit Geschwistern
- Mangelnder Respekt gegenüber Eltern oder Autoritätspersonen
- Respektloser Umgang mit Untergebenen
- Nichtbeachtung der Würde von Kindern
- Schlechtes Reden über die Eltern
- Schlechtes Reden über die Kinder
- Schlechtes Reden über den eigenen Ehepartner
- Vernachlässigung der Pflichten gegenüber dem Ehepartner oder den Kindern
- Versäumnis, der Familie ein gutes Beispiel zu geben
- Nicht versuchen, den Frieden in der Familie zu pflegen
- Den Ehepartner als selbstverständlich ansehen
- Sich über ältere oder behinderte Menschen lustig machen oder ihnen nicht helfen
- Nicht für die Menschen beten, die einem anvertraut sind
- Nicht für diejenigen zu beten, die Autorität über einen haben, z. B. Eltern, Lehrer, Arbeitgeber, Regierungsbeamte usw.
- Versäumnis, Kinder angemessen über Gott und das geistliche Leben zu unterrichten
- Mangel an Dankbarkeit gegenüber den Eltern
- Nörgeln am Ehepartner oder an den Kindern
- Behandlung von erwachsenen Kindern wie Minderjährige
- Einmischung in die Angelegenheiten der verheirateten Kinder
- Zu lascher Umgang mit Regeln, Grenzen und Disziplin
- Zu streng mit Regeln, Grenzen und Disziplin
- Zivilgesetze ohne ernsthaften Grund brechen
- Sich für die Eltern schämen oder ihnen peinlich sein

„Du sollst nicht töten.“

- Stolz, Arroganz
- Eitelkeit
- Sturheit ohne guten Grund
- Unhöflichkeit
- Versäumnis, sich zu entschuldigen
- Streiten über Kleinigkeiten
- Ungerechter Zorn
- Obszöne oder vulgäre Gesten verwenden
- Vorurteile
- Heggen eines Grolls
- Suche nach Rache oder Vergeltung
- Einem anderen etwas Böses wünschen
- Ungeduld
- Egoismus
- Hören von schlechter Musik
- Übermäßiges Fernsehen
- Übermäßiges Spielen von Computerspielen
- Exzessive Nutzung des Internets
- Fernsehen oder Filme ansehen, die Sex oder Gewalt propagieren
- Computerspiele spielen, die Sex oder Gewalt propagieren
- Zügellosigkeit (übermäßiges Essen oder zu viel Trinken)
- Unvorsichtiges Fahren
- Nicht auf die eigene Gesundheit achten
- Rauchen oder Kautabak
- Missbrauch von Medikamenten
- Trägheit (Faulheit)
- Aufschieberitis
- Mangelnde Pünktlichkeit
- Nichtbeachtung der Würde von sich selbst oder anderen
- Einem anderen einen Skandal/Anstoß bereiten
- Einen anderen ungerecht behandeln
- Unterlassen der Einnahme von Medikamenten, wenn diese notwendig sind
- Dinge absichtlich tun, um andere zu verärgern
- Freundschaften verletzen
- Versäumnis, für verstorbene Eltern oder Verwandte zu beten
- Jemanden mit Schweigen (bestrafend) behandeln
- Versäumnis, für Sünder zu beten

„Du sollst nicht ehebrechen.“

- Unachtsamkeit mit den Augen (unangemessenes Anschauen anderer)
- Zulassen, dass das Herz vom Ehepartner abschweift
- Sich unanständig verhalten
- Andere als Objekte behandeln
- Personen des anderen Geschlechts nicht respektieren
- Suche nach unrechtmäßiger Aufmerksamkeit von anderen
- Egoismus in der ehelichen Intimität
- Nicht offen sein für das Leben ohne ernsthaften Grund
- Schlechten Umgang pflegen

„Du sollst nicht stehlen.“

- Anhaftung an Personen oder Sachen
- Diebstahl oder unerlaubte Nutzung von kleinen oder billigen Gegenständen
- Zeitvergeudung
- Versäumnis, Schulden pünktlich zu bezahlen
- Versäumnis, Nächstenliebe zu üben oder den Armen zu helfen
- Geld für unnötige Dinge oder Unternehmungen verschwenden
- Ein Versprechen nicht einhalten

„Du sollst kein falsches Zeugnis gegen deinen Nächsten ablegen.“

- Lügen
- Klatsch und Tratsch
- Verbreiten von Gerüchten oder Märchenerzählen
- Hinter dem Rücken eines anderen reden
- Negative, kritische oder lieblose Gedanken über andere
- Vorschnelle Urteile fällen
- Ungerechtfertigtes Misstrauen
- Nicht versuchen, den guten Namen eines anderen wiederherzustellen, den man durch eine Rede verletzt hat
- Schummeln bei Spielen, Schularbeiten, etc.
- Unfreundliches Sprechen zu oder über andere
- Übertreiben der Wahrheit
- Prahlerei oder Angeberei
- Schmeichelei
- Sich beschweren, jammern oder Aufmerksamkeit suchen

„Du sollst nicht die Frau deines Nachbarn begehren.“

- Erzählen oder Anhören von unreinen oder vulgären Witzen oder Geschichten
- Neugierde oder Spiel mit der Versuchung

„Du sollst die Güter deines Nächsten nicht begehren.“

- Neid (Traurigkeit oder Ärger über das Glück eines anderen)
- Eifersucht (Verlangen nach den Gütern eines anderen)
- Gier
- Materialismus
- Nicht darauf vertrauen, dass Gott für alle materiellen und geistlichen Bedürfnisse sorgt
- Anhaftung an Reichtum oder materielle Güter