



# Gewissenserforschung mit dem Vaterunser

## Einleitung

Das Vaterunser ist das wichtigste Gebet für uns Christen, denn Jesus selbst hat es seine Jünger zu beten gelehrt.

Wenn wir das Vaterunser beten und betrachten, dann begeben wir uns in die Gebetsschule Jesu. Er zeigt uns in diesem Gebet, worum es in all unserem Beten gehen soll: Unsere Beziehung zum himmlischen Vater und seine Verherrlichung, die Ausbreitung seines Reiches, das Einstimmen in seinen Willen für uns, die berechtigte Bitte um das, was wir zum Leben nötig haben, das Offensein für das Geschenk der Versöhnung und das Flehen um Gottes Beistand in Zeiten der Prüfung. Damit gibt uns das Vaterunser auch wichtige Impulse für die persönliche Vorbereitung auf die Beichte.

Diese Anregungen zur Gewissenserforschung anhand des Vaterunsers wollen zur Auseinandersetzung mit Schuld und Sünde im eigenen Leben anregen, weshalb sie als Fragen formuliert wurden. Sie sind jedoch keinesfalls erschöpfend, sondern möchten zum Weiterdenken ermutigen.

## Gebet vor der Gewissenserforschung

Herr, ich weiss, dass du mich liebst, dass du Ja zu mir sagst und dass ich mich dir anvertrauen darf, so wie ich bin. Du kennst mich und weisst am besten, was mich im Augenblick belastet. Ich möchte mich so sehen, wie du mich siehst, auch wenn es mich schmerzt und beschämt.

Schenke mir den Beistand des Heiligen Geistes, damit ich meine Fehler und Sünden recht erkenne, dass ich meinen Stolz überwinde und mich heilen lasse durch das Wort der Vergebung, das der Priester mir in deinem Namen schenken wird. Amen.

## Vater unser im Himmel

- Wie lebe ich meine Gottesbeziehung?
- Gebe ich Gott genügend Raum in meinem Alltag – in Gedanken, Worten und Werken?
- Wie steht es um mein persönliches Gebet zum Vater im Himmel?
- Sehe ich die Mitmenschen als meine Geschwister durch den gemeinsamen Vater im Himmel?

## geheiligt werde dein Name

- Gebe ich durch mein Tun und Lassen Gott die Ehre?
- Suche ich mehr mein eigenes Wohl statt das Wohl der anderen?
- Wie konsequent lebe ich meine Berufung als Getaufte/r?
- Wie heilige ich den Sonntag, aber auch meinen Alltag, in dem Gott gegenwärtig ist?

## dein Reich komme

- Kann sich Gottes Reich in meinem Leben entfalten durch regelmässigen Gottesdienst, Lesen in der Heiligen Schrift, Dienst am Nächsten...?
- Bin ich bereit, mich zu engagieren, oder halte ich meine Talente und Gaben zurück?
- Wo und wie zeigt sich in meinem Alltag, dass ich an Jesus Christus glaube?
- Führe ich durch meine Worte und mein Tun andere zum Glauben an Jesus Christus?

## dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden

- Bin ich offen für Gottes Wille für mich?
- Habe ich ein offenes Ohr für Gottes Anruf – auch wenn er von unerwarteter Seite kommt?
- Suche ich Gottes Wille in meinem Leben auch wirklich zu erfüllen?
- Kann ich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten anderer zurückstecken?

### unser tägliches Brot gib uns heute

- Erfahre ich Gottes Gaben als Geschenk oder als Selbstverständlichkeit?
- Bin ich dankbar und kann ich meine Dankbarkeit auch zeigen?
- Kann ich meinen Lebensstil mit gutem Gewissen verantworten oder lebe ich verschwenderisch?
- Trage ich dazu bei, dass auch andere ihr «tägliches Brot» erhalten?

### und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern

- Wo begegne ich Schuld in meinem Leben?
- Kann ich anderen verzeihen, wenn sie an mir schuldig geworden sind?
- Versuche ich, mit allen Menschen in Frieden zu leben?
- Wo muss etwas wieder gut gemacht werden?

### und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen

- Bitte ich Gott jeweils um seine Hilfe, wenn ich in Versuchung gerate?
- Meide ich Gelegenheiten und Personen, die mir nicht gut tun?
- Führe ich (bewusst oder unbewusst) andere in Versuchung?
- Suche ich sexuelle Lust um ihrer selbst willen, losgelöst von echter Liebe, Hingabe und Treue?

denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

### Gebet vor der Beichte

Guter Vater, ich bereite mich vor, im Sakrament der Versöhnung vor dich hinzutreten, um dich um die Vergebung meiner Schuld zu bitten. Ich danke dir, dass ich mit meiner Schuld zu dir kommen darf.

Du bist ein barmherziger Gott und schenkst mir im Sakrament der Versöhnung dein Erbarmen. Hilf mir, mich nun voll Vertrauen in deine Arme zu werfen, meine Schuld ohne Furcht zu bekennen und in der Erfahrung deiner verzeihenden Liebe neue Kraft und Freude zu finden für ein Leben in Gemeinschaft mit dir.

Barmherziger Vater, durch meine Sünden habe ich meinen Mitmenschen, mir selbst und auch der Schöpfung geschadet. Im Gebet bringe ich alle vor dich, denen ich Leid zugefügt habe. Ich bitte dich, auch sie teilhaben zu lassen an der Fülle deiner vergebenden Gnade und Barmherzigkeit, die du mir jetzt im Sakrament der Versöhnung schenken wirst.

Bevor ich zur Vergebung meiner Schuld vor dich hintrete, bitte ich dich, mir zu helfen, damit auch ich all jenen, die an mir schuldig geworden sind, aufrichtig vergeben kann.

Erfülle mich mit deinem Geist und ich werde Frieden finden.

Lass dein Reich jetzt aufbrechen in meinem Herzen und hilf mir, dir allezeit zu danken und dich zu loben in Ewigkeit.

Amen.

«Mit Überzeugung stellen wir das Sakrament der Versöhnung erneut ins Zentrum, denn darin können wir mit Händen die Grösse der Barmherzigkeit greifen. Das Sakrament wird für jeden Bussfertigen eine Quelle wahren inneren Friedens sein.»

Mit diesen Worten lädt Papst Franziskus alle ein, die Beichte neu zu entdecken. Dazu möchte dieser Flyer beitragen, indem er Anregungen zur Gewissensforschung als Vorbereitung auf die Beichte bietet.

## Beichtzeiten

Im Kloster Einsiedeln stehen mehrmals am Tag Priester für die Beichte oder eine persönliche Aussprache in der Beichtkirche zur Verfügung:

### Sonn- und Feiertage

08.30 – 09.15 / 10.45 – 11.00 Uhr

15.00 – 16.00 / 17.00 – 18.00 Uhr

### Werktage

09.00 – 10.45 Uhr

15.00 – 16.00 / 17.00 – 18.00 Uhr