

### *Einleitung*

Die Zehn Gebote wurden von Gott dem Volk Israel durch Mose offenbart. Sie sind religiöse und ethische Regeln, die im Judentum und im Christentum bis heute eine grundlegende Bedeutung haben. Sie lehren uns, wie unser Leben gelingen kann, wenn wir Gott den ersten Platz in unserem Leben eingestehen und verantwortungsvoll mit unseren Mitmenschen und den irdischen Gütern umgehen. Die Zehn Gebote werden von vielen Gläubigen gerne auch als Anstöße für die Vorbereitung auf die Beichte genutzt.

Diese Anregungen zur Gewissenserforschung anhand der Zehn Gebote 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.

### **1. Gebot: Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.**

Danke ich Gott für meinen Glauben? Ist mir mein Glaube wichtig und durchdringt er auch meinen Alltag? Vertraue ich Gott meine Glaubenszweifel an und bitte ich ihn um Hilfe? Vertraue ich in meinen Ängsten und Problemen auf Gott oder will ich alles selber erreichen? Bete ich regelmässig? Bemühe ich mich, mich beim Gebet auf Gott auszurichten, oder bete ich gedankenlos? Habe ich mich bemüht, meinen Glauben kennenzulernen? Schäme ich mich meines Glaubens vor anderen? Glaube ich, dass Gott mich trotz meiner Fehler liebt? Kann ich ihm meine Schuld anvertrauen und glaube ich an seine Vergebung?

### **2. Gebot: Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.**

Habe ich Achtung und Ehrfurcht vor Gott? Spotte ich über Gott, die Heiligen oder die Kirche? Bin ich in der Heiligen Messe mit Herz und Verstand dabei, oder bin ich in Gedanken ganz woanders? Gebrauche ich den Namen Gottes gedankenlos? Fluche ich, oder gebrauche ich ein schlechtes Vokabular? Bin ich zur Kommunion gegangen ohne darüber nachzudenken, dass ich Christus empfangen?

### **3. Gebot: Du sollst den Tag des Herrn heiligen.**

Bin ich mir bewusst, dass zum «Tag des Herrn» der Gottesdienst gehört? Habe ich an Sonntagen und an gebotenen Feiertagen die Heilige Messe mitgefeiert? War der Sonntag ein Tag wie jeder andere oder «Tag des Herrn», der nicht zum Schuften da ist, sondern für die Erholung und zur Freude, weil Gott uns diesen Tag geschenkt hat?

### **4. Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren.**

Habe ich Achtung vor meinen Eltern? Unterstütze ich sie und helfe ich ihnen? Bin ich dankbar für das, was sie für mich tun/getan haben? Bete ich für sie? Ist mir der Kontakt zu ihnen wichtig? Respektiere ich meine Vorgesetzten und die

Gewissensforschung  
(aus dem Kloster Einsiedeln)

Verantwortlichen in Politik, Kirche und Gesellschaft? Arbeite ich in Kirche und Gesellschaft nach meinen Kräften mit, oder schiebe ich die Schuld für das, was schief läuft, nur auf andere? Wie verhalte ich mich meinen Familienangehörigen gegenüber?

**5. Gebot: Du sollst nicht töten.**

Habe ich in den anderen Christus gesehen, der mir in ihnen begegnet? War ich hilfsbereit gegenüber denen, die mir begegnet sind? Hilfe ich anderen in Not oder denke ich nur an mich selbst? Habe ich andere durch meine Rücksichtslosigkeit, Ungeduld oder Unfreundlichkeit verletzt? War ich bemüht, Streit zu vermeiden oder Zwistigkeiten zu einem guten Ende zu führen? Könnte ich auch mal nachgeben, oder etwas verzeihen? Habe ich andere verachtet, ihnen Böses gewünscht oder sie zu einer Sünde verleitet? Bin ich dankbar für das Leben, das Gott mir geschenkt hat oder setzte ich mein Leben oder meine Gesundheit leichtsinnig aufs Spiel? Habe ich abgetrieben oder anderen zur Abtreibung geraten? Habe ich geschwiegen, wo ich besser geredet hätte? Habe ich mich als Mutter/Vater vor meiner Verantwortung für mein Kind gedrückt?

**6. Gebot: Du sollst nicht die Ehe brechen.**

Bin ich leichtfertig einem Menschen begegnet? Habe ich die geschlechtliche Lust in Filmen, Büchern, im Internet oder in Unterhaltungen gesucht? Habe ich die Selbstbefriedigung gesucht? Für Verheiratete: Bin ich dem Ehepartner im geschlechtlichen Umgang mit Achtung und Liebe begegnet? Oder habe ich nur meine eigene Lust gesucht? Habe ich die eheliche Treue bewahrt?

**7. Gebot: Du sollst nicht stehlen.**

Habe ich gestohlen oder fremdes Eigentum mutwillig beschädigt? Bin ich mit meinem Eigentum sorgfältig umgegangen? Denke ich darüber nach, ob ich meinen Lebensstil angesichts der Not in der Welt verantworten kann? Bin ich hilfsbereit gegenüber anderen?

**8. Gebot: Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.**

Bemühe ich mich, von anderen gut zu denken, oder urteile ich vorschnell? Gebe ich anderen die Gelegenheit, meine Vorurteile zu korrigieren? Mache ich andere schlecht, um selbst einen Vorteil davon zu haben? Spreche ich lieblos über andere? Habe ich gelogen oder andere getäuscht, um selbst einen Vorteil zu haben? War ich aufrichtig? Wollte ich besser dastehen und als mehr erscheinen, als es der Realität entspricht? Habe ich mir anvertraute Geheimnisse bewahrt und fremde Geheimnisse geachtet? Habe ich mein Wort gehalten?

**9. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau/Mann.**

Bin ich mir bewusst, dass die Geschlechtlichkeit von Gott geschenkt ist, um Liebe auszudrücken? Bin ich den Menschen des anderen Geschlechts achtsam begegnet oder spreche ich abfällig über Männer/Frauen? Weiss ich mich von Gott in seiner

Gewissenserforschung  
(aus dem Kloster Einsiedeln)

Liebe als Frau oder Mann geschaffen oder bin ich unzufrieden mit mir? Bemühe ich mich, aus Gottes Liebe zu leben und sie an andere weiter zu geben?

**10. Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.**

Gebe ich meinen Wünschen einfach nach oder kann ich auch einmal auf etwas verzichten? Wann war ich das letzte Mal grosszügig mit anderen? Bin ich stolz oder zu ehrgeizig? Wie gehe ich mit Kränkungen um? Will ich immer an der ersten Stelle stehen? Kann ich mich zu etwas überwinden? Wie steht es mit der Eifersucht? Werde ich leicht zornig? Fange ich oft Streit an? Kann ich verzeihen?