



In einer immer schneller werdenden Welt, in der Bildschirme und Ablenkungen die Aufmerksamkeit der Jüngsten zu dominieren scheinen, lädt die katholische Kirche uns ein, zum Wesentlichen zurückzukehren: der Sorge um die Seele. Und was gibt es Besseres, um dies zu erreichen, als durch ein Gewissensexamen, das für Kinder angepasst ist? Diese Praxis lehrt sie nicht nur, über ihre Handlungen nachzudenken, sondern hilft ihnen auch, in Tugend zu wachsen und sich Gott zu nähern. Dieser Artikel soll ein spiritueller Leitfaden für Katecheten, Eltern und vor allem für Kinder sein, der eine tiefgründige, aber zugängliche Perspektive auf diese jahrhundertealte Praxis bietet.

Der Ursprung des Gewissensexamens: Ein spirituelles Erbe

Das Gewissensexamen ist keine moderne Erfindung. Seine Wurzeln reichen bis in die frühen Jahrhunderte des Christentums zurück, wo Kirchenväter wie Augustinus und Hieronymus die Bedeutung der Selbstreflexion als Mittel zum Wachstum in Heiligkeit betonten. Ignatius von Loyola, der Gründer der Gesellschaft Jesu, popularisierte es in seinen *Geistlichen Übungen* und machte es zu einem Schlüsselinstrument für das geistliche Leben.

Doch was genau ist ein Gewissensexamen? Im Kern ist es ein Moment der Stille und Reflexion, in dem wir unsere Handlungen, Gedanken und Worte im Licht des Evangeliums und der Zehn Gebote überprüfen. Für Kinder kann diese Praxis einfach und pädagogisch angepasst werden, um ihnen zu helfen, zu verstehen, dass Gott sie liebt und möchte, dass sie in Harmonie mit Ihm und mit anderen leben.

Das Gewissensexamen für Kinder: Warum ist es wichtig?

Heute sind Kinder einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt, die ihre Fähigkeit zur Reflexion beeinträchtigen können. Videospiele, soziale Medien und ein hektischer Lebensstil können sie von dem ablenken, was wirklich zählt: ihre Beziehung zu Gott und zu anderen. Das Gewissensexamen bietet ihnen einen Raum, innezuhalten, nachzudenken und sich zu fragen: *Handle ich so, wie Jesus es tun würde?*

Diese Praxis hilft ihnen nicht nur, Bereiche zur Verbesserung zu identifizieren, sondern lehrt sie auch, dankbar für die empfangenen Segnungen zu sein. Wie der heilige Paulus im Brief an die Philipper schreibt: *„Alles, was wahrhaftig, edel, recht, was lauter, liebenswert, ansprechend ist, was Tugend heißt und lobenswert ist, darauf seid bedacht“* (Philipper 4,8). Dieser Vers kann eine ausgezeichnete Leitlinie für Kinder sein, die sie einlädt, über die guten Dinge nachzudenken, die sie getan haben, und darüber, wie sie weiter in Tugend wachsen können.



Wie man Kinder im Gewissensexamen anleitet: Ein praktischer Leitfaden

1. **Eine geeignete Umgebung schaffen:** Das Gewissensexamen sollte an einem ruhigen Ort, frei von Ablenkungen, durchgeführt werden. Es kann vor dem Schlafengehen, in einer Kapelle oder sogar während des Katechismusunterrichts stattfinden. Es ist wichtig, dass das Kind sich wohl und sicher fühlt.
2. **Mit einem Gebet beginnen:** Ein einfaches Gebet wie „*Komm, Heiliger Geist, erleuchte mein Herz, damit ich meine Fehler sehe und lerne, Jesus mehr zu lieben*“ kann dem Kind helfen, sich auf die Gegenwart Gottes zu konzentrieren.
3. **Einfache und konkrete Fragen stellen:** Für Kinder ist es entscheidend, dass die Fragen klar und altersgerecht sind. Einige Fragen, die ihre Reflexion leiten können, sind:
 - War ich freundlich zu meinen Freunden und meiner Familie?
 - Habe ich die Wahrheit gesagt, auch wenn es schwer war?
 - Habe ich gebetet und Gott für alles gedankt, was Er mir gegeben hat?
 - Habe ich mit anderen geteilt, besonders mit denen, die es am meisten brauchen?
4. **Dankbarkeit fördern:** Das Gewissensexamen sollte sich nicht nur auf Fehler konzentrieren. Es ist wichtig, dass Kinder auch die guten Dinge, die sie getan haben, und die Segnungen, die sie empfangen haben, anerkennen. Dies hilft ihnen, ein dankbares Herz zu entwickeln.
5. **Visuelle Hilfsmittel verwenden:** Für jüngere Kinder kann es hilfreich sein, Zeichnungen oder Bilder zu verwenden, die Tugenden und Gebote darstellen. Dies hilft ihnen, das, worüber sie nachdenken, besser zu visualisieren.
6. **Eine Stillezeit einbeziehen:** Obwohl es für Kinder schwierig sein kann, ist es wichtig, ihnen beizubringen, die Stille zu schätzen. Eine Minute Stille vor Beginn des Exams kann ihnen helfen, sich zu konzentrieren und auf die Stimme Gottes in ihrem Herzen zu hören.
7. **Mit einem konkreten Vorsatz enden:** Nach der Reflexion kann das Kind sich ein einfaches Ziel für den nächsten Tag setzen, wie zum Beispiel, freundlicher zu seinem Geschwister zu sein oder für jemanden zu beten, der Hilfe braucht. Dies gibt ihm ein Gefühl von Richtung und Ziel.
8. **Ein Bußgebet sprechen:** Am Ende des Exams ist es ratsam, dass das Kind ein Bußgebet spricht, in dem es Gott um Vergebung für seine Sünden bittet und verspricht, sich zu bessern. Dies hilft ihm, den Moment der Reflexion in einer Haltung der Demut und Reue abzuschließen.



Das Gewissensexamen im heutigen Kontext: Ein Gegenmittel zur Kultur der Gleichgültigkeit

In einer Kultur, die oft das „Im-Moment-Leben“ ohne Reflexion fördert, stellt das Gewissensexamen ein notwendiges Gegenmittel dar. Für Kinder hilft diese Praxis nicht nur, in Tugend zu wachsen, sondern lehrt sie auch, sich ihrer Handlungen und deren Auswirkungen auf andere bewusst zu sein. In einer Welt, in der Mobbing und mangelnde Empathie reale Probleme sind, kann das Gewissensexamen ein mächtiges Werkzeug sein, um Mitgefühl und Respekt zu fördern.

Fazit: Ein Geschenk für das Leben

Das Gewissensexamen ist mehr als eine religiöse Praxis; es ist ein Geschenk, das wir Kindern machen können, damit sie mit einem Herzen heranwachsen, das auf die Stimme Gottes hört. Als Katecheten und Eltern haben wir die Verantwortung, sie auf diesem Weg zu begleiten und ihnen zu zeigen, dass sie durch Reflexion und Gebet Jesus näher kommen und ein Leben voller Liebe und Tugend führen können.

Mögen diese Worte alle inspirieren, die Kinder auf ihrem spirituellen Weg begleiten möchten. Wie Jesus uns erinnert: *„Lasst die Kinder zu mir kommen und hindert sie nicht daran, denn solchen gehört das Reich Gottes“* (Markus 10,14). Möge das Gewissensexamen eine Tür sein, die sie zu diesem Reich führt, einem Reich der Liebe, des Friedens und der Heiligkeit.

Dieser Artikel soll nicht nur bilden, sondern auch alle inspirieren, die die Aufgabe haben, die Jüngsten im Glauben zu formen. Möge der Heilige Geist unsere Bemühungen leiten und uns helfen, Instrumente Seiner Liebe im Leben der Kinder zu sein.