



Einführung: Die Notwendigkeit einer Gründlichen Gewissenserforschung

In einer Zeit, in der die Sünde verharmlost und das Gewissen betäubt wird, erscheint die traditionelle Gewissenserforschung als geistliches Gegenmittel. Es handelt sich nicht um eine bloße „mentale Überprüfung“, sondern um **eine persönliche Begegnung mit Gott**, bei der die Seele im Licht der Wahrheit gereinigt, korrigiert und erhoben wird.

Die großen Meister des geistlichen Lebens – von den Wüstenvätern bis zu modernen Heiligen wie dem heiligen Pater Pio – betonten, dass **ohne häufige und tiefgehende Gewissenserforschung kein Fortschritt in der Heiligkeit möglich ist**.

In dieser Anleitung werden wir **die klassische Methode der Gewissenserforschung** Schritt für Schritt mit theologischer Präzision und praktischer Anwendung darlegen, damit Sie sie wirksam in Ihr geistliches Leben integrieren können.

I. Vorbereitung: Haltung der Seele und Umgebung

1. Ort und Zeit

- **Idealerweise am Abend:** Vor dem Schlafengehen, wenn die Ereignisse des Tages noch frisch im Gedächtnis sind (vgl. Psalm 4,5: „*Denkt in eurem Herzen nach auf eurem Lager, und kommt zur Ruhe.*“).
- **Ein ruhiger Ort:** Weg von Telefon, Fernseher und anderen Ablenkungen.
- **Körperhaltung:** Kniend oder mit Ehrfurcht sitzend (der Körper beeinflusst die Seele).

2. Innere Haltung

- **Anrufung des Heiligen Geistes:**
*„Komm, Heiliger Geist, erleuchte meinen Verstand, damit ich meine Sünden so sehe, wie Du sie siehst,
berühre mein Herz, damit ich aufrichtig bereue,
stärke meinen Willen, damit ich mich bessere.“*
- **Akt der Demut:** Erkennen, dass wir ohne Gott unsere Fehler nicht klar sehen können.



II. Detaillierte Struktur der Traditionellen Gewissenserforschung

1. Dankgebet (Dank für die Gnaden des Tages)

- **Warum hier beginnen?** Weil jede echte Gewissenserforschung aus der Anerkennung von Gottes Güte erwächst.
- **Leitfragen:**
 - Welche Gnaden habe ich heute empfangen? (Gesundheit, Nahrung, Schutz, Begegnungen etc.)
 - Wann habe ich Gottes Gegenwart gespürt?
 - Welche Gelegenheiten hatte ich, Gutes zu tun?

Beispiel:

„Danke, Herr, für das Geschenk des Lebens, für die heutige Eucharistie, für die Geduld, die Du mir bei der Arbeit geschenkt hast, für die Vergebung, die Du mir gewährt hast, als ich gestrauchelt bin.“

2. Bitte um Erleuchtung (Licht zur Erkenntnis der Sünden)

- **Wichtiges Gebet:**

*„Herr, zeige mir nicht nur meine äußeren Sünden, sondern auch ihre verborgenen Wurzeln:
meinen Stolz, meine Trägheit, meine ungeordneten Neigungen.
Lass mich nicht vor der Wahrheit fliehen, so schmerzhaft sie auch sein mag.“*

3. Gründliche Untersuchung (Systematische Überprüfung)

A. Allgemeine Untersuchung (Todsünden und Schwere Lässliche Sünden)

Folgen Sie dem klassischen Rahmen der **Zehn Gebote, der Hauptsünden und der Werke der Barmherzigkeit.**

1. Die Zehn Gebote Gottes

- *1. Gebot: Habe ich Gott über alles geliebt?* (Gleichgültigkeit, Aberglaube,



Gebetsmangel).

- 2. Gebot: *Habe ich Seinen Namen missbraucht?* (Fluchen, Gotteslästerung, gebrochene Versprechen).
- 3. Gebot: *Habe ich den Sonntag geheiligt?* (Ohne schweren Grund die Messe versäumt, unnötige Arbeit).
- 4. Gebot: *Habe ich meine Eltern geehrt?* (Ungehorsam, Vernachlässigung der Alten).
- 5. Gebot: *Habe ich durch Tat, Wort oder Gedanken getötet?* (Zorn, Hass, Abtreibung, Euthanasie).
- 6. und 9. Gebot: *Bin ich in Unkeuschheit gefallen?* (Unreine Gedanken, Blicke, Unzucht, Pornografie).
- 7. und 10. Gebot: *Habe ich gestohlen oder begehrt?* (Betrug, Neid, unnötige Ausgaben).
- 8. Gebot: *Habe ich gelogen oder verleumdet?* (Klatsch, falsches Zeugnis).

2. Die Hauptsünden (Wurzeln der Sünde)

- **Hochmut:** Habe ich nach Anerkennung gestrebt? Habe ich auf andere herabgesehen?
- **Habsucht:** Habe ich an materiellen Gütern gehangen? War ich geizig?
- **Wollust:** Habe ich unreinen Gedanken nachgegeben?
- **Zorn:** Habe ich Groll gehegt? War ich in Worten verletzend?
- **Völlerei:** Habe ich maßlos gegessen oder getrunken?
- **Neid:** War ich eifersüchtig auf das Gute anderer?
- **Faulheit (geistliche Trägheit):** Habe ich aus Bequemlichkeit das Gebet vernachlässigt?

3. Die Werke der Barmherzigkeit (Unterlassungen)

- *Habe ich den Hungrigen zu essen gegeben?* (Gleichgültigkeit gegenüber Armen).
- *Habe ich den Irrenden zurechtgewiesen?* (Feigheit, nicht über Gott zu sprechen).
- *Habe ich von ganzem Herzen vergeben?* (Langanhaltender Groll).

B. Besondere Untersuchung (Ein Beherrschender Fehler)

- **Wählen Sie ein Laster oder einen Fehler** (z.B. Ungeduld, Kritiksucht, Faulheit).
- **Analysieren Sie:**
 - In welchen Situationen versage ich?
 - Was löst es aus?
 - Welche entgegengesetzte Tugend sollte ich kultivieren? (z.B. Geduld gegen Zorn).



4. Reue über die Sünden (Vollkommene und Unvollkommene Reue)

- **Ein oberflächliches „Es tut mir leid“ genügt nicht:**
 - *Vollkommene Reue:* Schmerz aus Liebe zu Gott (vorzuziehen).
 - *Unvollkommene Reue:* Schmerz aus Furcht vor der Hölle (gültig).
- **Reuegebet:**

„Herr, es reut mich aus ganzem Herzen, dass ich Dich beleidigt habe, denn Du bist unendlich gut und aller Liebe würdig. Hilf mir, bald zu beichten und nicht mehr zu sündigen.“

5. Vorsatz der Besserung (Konkreter Plan)

- **Muss konkret sein:**
 - *„Morgen werde ich es vermeiden, meine Kollegen zu kritisieren.“*
 - *„Ich werde ein Gegrüßet seist du Maria beten, wenn ich Zorn verspüre.“*
- **Gelegenheiten zur Sünde meiden:**
 - *„Ich werde diese verlockende Website nicht besuchen.“*
 - *„Ich werde schädliche Gespräche vermeiden.“*

6. Abschlussgebet (Hingabe an Gott)

- **Darbringung:**

*„Ich danke Dir, Herr, für Deine Barmherzigkeit.
Morgen möchte ich Dich mehr lieben.
Maria, meine Mutter, hülle meine Schwächen in deinen Mantel.“*

III. Häufige Fehler und Wie Man Sie Vermeidet

1. **Oberflächliche Untersuchung:** Nur an schwere Sünden denken.
 - *Lösung:* Absichten und Unterlassungen vertiefen.
 2. **Skrupel:** Angst vor eingebildeten Sünden.
 - *Lösung:* Auf Gottes Barmherzigkeit vertrauen und geistliche Begleitung suchen.
 3. **Mangelnde Beständigkeit:** Wegen Müdigkeit aufgeben.
 - *Lösung:* Mit 5 Minuten beginnen und allmählich steigern.
-



Schluss: Ein Weg zur Befreiung

Die traditionelle Gewissenserforschung ist keine Last, sondern **ein Akt der Liebe und Freiheit**. Wie der heilige Augustinus sagte:

„Erkenne dich selbst, nimm dich an, überwinde dich selbst.“

Wenn Sie sie treu praktizieren, **werden Sie entdecken, dass Ihre Seele gereinigt wird, Ihr innerer Frieden wächst und Ihre Liebe zu Gott sich stärkt.**

Werden Sie heute beginnen?

Abschlussgebet

*„Jesus, mein guter Meister,
lass meine tägliche Gewissenserforschung kein Ritual sein,
sondern eine lebendige Begegnung mit Dir.
Lass jeden Abend mich ein Stück näher zu Dir bringen.
Amen.“*

War dieser Leitfaden hilfreich für Sie? Teilen Sie ihn mit jemandem, der geistliche Orientierung braucht. **Möge Gott Ihren Weg zur Heiligkeit segnen!**