

ICH BIN DER HERR, DEIN GOTT.

Bin ich bereit, nicht nur das Böse zu unterlassen, sondern auch aus Liebe zu Gott das Gute zu tun?

DU SOLLST KEINE ANDEREN GÖTTER NEBEN MIR HABEN.

War ich mir der Größe, Herrlichkeit und Macht Gottes bewusst und habe ich ihm immer die nötige Ehrfurcht gezeigt?

Habe ich an Gott gezweifelt?

Habe ich mich gegen Gott aufgelehnt, wenn mir ein Missgeschick passiert oder ein Unglück zugestoßen ist?

Habe ich Gott verleugnet, etwa aus Angst vor dem Spott anderer, die von Gott und seiner Kirche nichts wissen wollen?

Habe ich Bücher gelesen oder Filme angeschaut, in denen Gott, seine Kirche oder die Priester lächerlich gemacht werden?

Habe ich in irgendeiner Form Aberglaube, Okkultismus oder Spiritismus betrieben oder mich daran beteiligt?

Habe ich darauf geachtet, nur an Gebeten oder Meditationen teilzunehmen, die unserem christlichen Glauben entsprechen?

Habe ich mich darum bemüht, über Gott und meinen Glauben bescheid zu wissen?

Habe ich mit Gott Umgang gepflegt, mit ihm im Gebet gesprochen, in der Bibel gelesen, Jesus im Tabernakel durch Augenblicke der Anbetung besucht?

Habe ich mich darum bemüht, jedem Tag einen Rahmen zu geben, indem ich zu Beginn und am Ende des Tages Gott gedankt habe und ihn um Verzeihung gebeten habe für das, was ich am Tag gesündigt habe?

DU SOLLST DEN NAMEN GOTTES NICHT VERUNEHREN

Habe ich Gott gelästert oder an Lästerungen über Gott oder seiner Kirche gefallen gefunden?

Habe ich einen Meineid geschworen oder geschworen, etwas Böses zu tun?

Habe ich einen Schwur oder ein Versprechen aus eigener Schuld nicht erfüllt?

DU SOLLST DEN SONNTAG HEILIGEN

Habe ich an einem Sonntag oder einem wichtigen Feiertag die heilige Messe versäumt?

Komme ich zur heiligen Messe nur, wenn ich aktiv einen Dienst zu verrichten habe?

Sind mir Sportveranstaltungen, auszuschlafen, der Fernseher oder Computer wichtiger als Jesus meinen Dank zu zeigen, indem ich die heilige Messe mitfeiere?

Bin ich mir bewusst, dass der Sonntag ein heiliger Tag ist, oder ist er für mich ein Tag wie jeder andere?

Habe ich den Aschermittwoch und den Karfreitag als Tage der Buße und des Fastens begangen?

Denke ich daran, dass Jesus an einem Freitag für uns am Kreuz gestorben ist und bringe deshalb am Freitag ein Opfer?

DU SOLLST VATER UND MUTTER EHREN

Zeige ich meinen Angehörigen durch mein Verhalten, dass ich sie gern habe?

War ich trotzig oder habe ich mich von schlechter Laune oder Stimmungen leiten lassen?

Versuche ich Verständnis für die Wünsche meiner Angehörigen aufzubringen, auch wenn es mir schwer fällt?

Bemühe ich mich darum, meine eigene Meinung den Angehörigen in einem liebevollen Ton zu sagen?

Kümmere ich mich um meine Angehörigen, wenn sie einsam oder krank sind?

Suche ich Streit?

Bin ich bereit zu verzeihen, auch wenn ich in einem Konflikt verletzt oder beleidigt wurde?

Halte ich die Bereitschaft zu verzeihen aufrecht, auch wenn der andere an Versöhnung im Augenblick nicht interessiert ist?

Bin ich egoistisch, kann ich teilen?

Bin ich geizig?

Bin ich neidisch oder eifersüchtig, wenn jemand besser ist als ich?

Kann ich einem anderen eine Freude oder einen Vorteil gönnen?

Habe ich durch mein Verhalten ein schlechtes Beispiel gegeben oder andere dazu verleitet, etwas Schlechtes zu tun?

Habe ich daheim mitgeholfen oder habe ich mich vor Arbeiten gedrückt?

Habe ich gegenüber den Eltern und Vorgesetzten den nötigen Respekt? War ich ungehorsam?

Habe ich mich gegenüber den Kindern so verhalten, dass sie Achtung und Respekt vor mir haben können?

DU SOLLST NICHT MORDEN

Hege ich gegenüber irgendjemand Hass oder Feindschaft

Habe ich irgendjemand den Tod gewünscht oder gar getötet?

Bin ich unversöhnlich gegen bestimmte Menschen?

Habe ich meinem Nächsten Böses gewünscht? Mich über sein Unglück gefreut?

Habe ich meinen Nächsten verachtet, mich über ihn lustig gemacht, ihn lächerlich gemacht?

Habe ich durch meine Kritik anderen geholfen oder war ich nur negativ, wollte andere gar fertig machen?

Habe ich mein eigenes Leben oder das Leben anderer gefährdet, z.B. im Straßenverkehr, durch Drogen, durch übermäßigen Genuss von Alkohol oder Zigaretten?

Habe ich jemanden geschlagen oder absichtlich verletzt?

Bin ich mir darüber im Klaren, dass Abtreibung Mord an einem unschuldigen Kind und somit ein verabscheuungswürdiges Verbrechen ist?

Bin ich mir darüber im Klaren, dass Gott, der Herr, der einzige Herr über Leben und Tod ist und dass ich deswegen weder am Anfang noch am Ende des menschlichen Lebens manipulieren darf?

Bin ich mit der Schöpfung Gottes verantwortungsbewusst umgegangen?

Habe ich die Umwelt verschmutzt?

Habe ich Tiere gequält?

**DU SOLLST NICHT DIE EHE BRECHEN.
DU SOLLST NICHT BEGEHREN DEINES NÄCHSTEN FRAU.**

Wir wissen, dass man „in Gedanken, Worten und Werken“ sündigen kann. Habe ich mich bezüglich meiner Sexualität unter Kontrolle und weiß ich, dass Gottes Gebote mich nicht einengen wollen, sondern mir zu einem geglückten Leben verhelfen wollen?

Weiß ich, dass ich letztlich anderen und mir selbst seelische Verwundungen zufüge, wenn ich in sexuellen Dingen Gottes Gebote übertrete?

Weiß ich aber auch, dass ich eine wirklich innere Freiheit geschenkt bekomme, wenn ich bezüglich der Sexualität mich an Gottes Geboten orientiere?

Bin ich schamlos „in Gedanken, Worten und Werken“? Verhalte ich mich so, weil ich vor anderen angeben möchte oder zu feige bin „Nein“ zu sagen?

War ich von eigensüchtigen Begierden bestimmt?
Hören wir was die Bibel sagt:

Matthäus 5,8: „Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen.“

Bemühe ich mich um die Reinheit des Herzens oder lasse ich jeden Schmutz in mein Herz eindringen (z.B. durch Filme, Zeitschriften, Internet usw.)?

Mache ich über sexuelle Dinge dumme Witze?

Drücken meine Worte auch die nötige Ehrfurcht vor der Sexualität aus oder bediene ich mich einer großkotzigen und angeberischen Sprache, um vor anderen als „Held“ dazustehen?

Bin ich mir der Heiligkeit der Ehe und auch der Ehelosigkeit um des Himmelreiches willen bewusst oder mache ich darüber dumme Witze?

Matthäus 5, 28: „Jeder, der eine Frau lüstern anblickt, hat schon im Herzen mit ihr die Ehe gebrochen.“

Ist mir bewusst, dass für Jesus die Ehe ein heiliges Sakrament ist?

Ist mir bewusst, dass die gegenseitige leibliche Hingabe deshalb an die Ehe gebunden ist?

Ist mir bewusst, dass jeder Geschlechtsverkehr vor oder außerhalb der Ehe vor Gott eine schwere Sünde ist?

1. Korintherbrief 6, 18-20: „Wer sich der Unzucht hingibt, versündigt sich an seinem eigenen Leibe. Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt? Dass ihr somit nicht mehr euch selbst angehört? Ihr seid um einen teuren Preis erkauf. Darum verherrlicht Gott mit eurem Leibe.“

**DU SOLLST NICHT STEHLEN.
DU SOLLST NICHT BEGEHREN DEINES NÄCHSTEN HAB UND GUT.**

Habe ich gestohlen?

Habe ich das Gestohlene wieder zurückgegeben oder den Schaden wieder gut gemacht?

Bin ich mit dem Eigentum anderer oder des Betriebes verantwortungsbewusst umgegangen?
Habe ich etwas mitgehen lassen?

Habe ich Ladendiebstahl begangen?

Habe ich Versicherungsbetrug begangen? Oder habe ich mich mit der Ausrede getröstet, es seien nur Bagatellfälle?

Habe ich Steuern hinterzogen?

Habe ich durch falsche Angaben Leistungen des Sozialstaates erschlichen?

Habe ich bewusst über meine Verhältnisse gelebt?

Wenn ich jemanden etwas schulde, bin ich bereit es zurückzugeben?

Habe ich fremdes Eigentum beschädigt? Habe ich den Schaden wieder gut gemacht?

Bin ich neidisch auf den Besitz eines anderen? Gönne ich jedem sein Eigentum?

DU SOLLST NICHT LÜGEN

Habe ich gelogen?

Habe ich damit anderen einen Schaden zugefügt?

Tröste ich mich mit der Ausrede, es wären ja nur kleine und unbedeutende Dinge?

Habe ich andere verleumdet oder schlecht gemacht?

Habe ich den Schaden, den ich ihnen damit zugefügt habe, wieder gut gemacht?

Bin ich bereit, andere vor übler Nachrede in Schutz zu nehmen?

Habe ich über andere leichtfertig geurteilt?

Vertrage ich gerechte Kritik an mir und bin ich bereit, mir auch etwas sagen zu lassen?

Habe ich Geheimnisse oder Vertrauliches weiter erzählt?