

GET FREE



ÖKUMENISCHER BEICHTSPIEGEL

„WENN EUCH NUN DER SOHN FREI MACHT, SO SEID IHR WIRKLICH FREI.“

JOHANNES 8,36

ALLGEMEIN:

Auf den folgenden Seiten sind die Zehn Gebote und dazu Punkte und Fragen aufgelistet. Sie sollen Dir weiterhelfen, dein altes Leben radikal aufzuräumen und zu entrümpeln. Sünde bedeutet Beziehungsbruch, der sich in konkreten Handlungen verdeutlicht. Es soll nichts mehr zwischen Dir und Gott, sowie zwischen Dir und deinen Mitmenschen stehen! Das bedeutet „get free“: frei zu werden, bzw. wieder neu beziehungsfähig zu werden.

WIE GEHE ICH MIT DEM BEICHTSPIEGEL / GEWISSENSPIEGEL UM?

- Gehe die Zehn Gebote gründlich durch. Bitte vorher Gott, Dir zu helfen und Dir Dinge zu zeigen, für die Du Vergebung brauchst und die Du in Ordnung bringen bzw. verändern musst!
- Lies die Zehn Gebote und die einzelnen Punkte sehr sorgfältig! Unterstreiche alles, was für Dich zutrifft und was in Deinem Leben geschieht. Evtl. entspricht nicht alles in dem Beichtspiegel haar Klein deiner Wertevorstellung. Es sollen in erster Linie Anregungen sein, um neu ins Fragen vor Gott zu kommen: „Was ist dein Wille für mein Leben?“
- Nach den Zehn Geboten folgt eine Liste, wo Du notieren kannst, was Dir aufgefallen ist. Später kannst du vor dem Abendmahl – der Feier der Vergebung – die „Sündenliste“ in einem Feuer verbrennen oder draußen vergraben, als Zeichen, dass Dir Gott vergeben hat und sich nie mehr daran erinnern wird. So bringst du deine Schuld und deine Verletzungen zu Jesus, der dafür gestorben ist. Das wird dir dann noch einmal mit unserer gemeinsamen Abendmahlsfeier zugesprochen. Du kannst die Gemeinschaft mit Jesus so richtig feiern. „Sehet & schmeckt, wie freundlich der Herr ist“, der aus Liebe für dich starb.

WAS SOLL ICH NOTIEREN & WOFÜR SOLL ICH GOTT UM VERGEBUNG BITTEN?

1. Alle Dinge, von denen Du weißt, dass sie verkehrt waren und Sünde sind.
2. Alle Dinge, wo Du Dir nicht ganz sicher bist, ob sie Sünde sind, die Dich aber belasten.
3. Schreibe auch Sachen auf, die früher Dein Leben negativ bestimmt haben, die Du aber inzwischen abgelegt bzw. verändert hast.

GEBET UM BEFREIUNG

Bringe alle Punkte, die Dir eingefallen sind, im Gebet vor Gott und bitte ihn um Vergebung! In der Versöhnungsfeier wollen wir noch einmal gemeinsam Gott um Vergebung bitten. Die Vergebung unserer Schuld bedeutet auch, dass wir uns nun von ganzem Herzen um ein neues, verändertes Leben bemühen. Wir können aber nicht aus eigener Kraft nach Gottes Maßstäben leben. Deshalb bitten wir, dass Gott uns mit Seinem Heiligen Geist erfüllt, der uns reinigt, verändert und befähigt, nach Gottes Verheißung und Gebot zu leben.

JEMANDEM DIE SCHULD BEKENNEN & FREISPRECHEN LASSEN

Manchmal genügt es nicht, wenn wir allein mit unserer Schuld zu Gott kommen. Dann braucht es Glaubensgeschwister, die mit einem zusammen durch diese Zeit hindurch gehen. Zuhören, gemeinsam um Vergebung & Heilung bitten und im Namen von Jesus von Schuld freisprechen.

Sollte dies bei dir der Fall sein, dann melde dich bei einer Person deines Vertrauens und spreche mit ihr über die Dinge, die dich binden und gefangen halten. Lass dir von dieser Person konkret die Vergebung und Befreiung durch Jesus zusprechen.

ÖKUMENISCHER BEICHTSPIEGEL / GEWISSENSSPIEGEL

DIE ZEHN GEBOTE

1. ICH BIN DER HERR, DEIN GOTT. DU SOLLST NICHT ANDERE GÖTTER HABEN NEBEN MIR

Gott hat uns durch Jesus befreit von den zerstörerischen Mächten dieser Welt. Er möchte den ersten Platz in unserem Leben, um uns zu bewahren vor allem, was uns zerstören will, damit wir zu einem erfüllten Leben finden.

- Liebe und vertraue ich Gott?
- Gibt es Dinge in meinem Leben, die ich mehr liebe und verehere als Gott? Gibt es Personen oder Dinge in meinem Leben, die ich über Gott stelle? (z.B. Ehepartner, Menschen, die ich liebe, Sorgen, Sex, Macht, Geld, Idole, Stars, Gesundheit, Arbeit, Firma, Karriere, Sport, Bildung, Hobbys) *Merke: Wofür du Zeit und Geld opferst, das ist dein Gott! Woran du am meisten denkst und wovon du dein Glück erwartest, das ist dein Gott!*
- Wovor habe ich Angst? (Angst vor dem Alleinsein oder -bleiben, vor dem Älterwerden, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor der Zukunft, vor Krankheit, vor dem Sterben, vor Gott. Diese Ängste schaden unserem Leben, und sie vergiften unsere Beziehung zu Gott. Christus will uns von diesen Ängsten befreien. *Merke: Was du mehr fürchtest als Gott, das ist dein Gott!*

Deine Beziehung mit Gott. Wie pflege ich meine Beziehung mit Gott:

- Bin ich dankbar, dass ich zu Gott gefunden habe?
- Bin ich dankbar für meine Gemeinde und Kirche?
- Bemühe ich mich um eine Vertiefung meiner Beziehung mit Gott? Lese ich die Bibel und andere geistliche Bücher?
- Bin ich Gott gehorsam oder wehre ich mich gegen Gottes Anspruch auf mein Leben?
- Gefährde ich meine Beziehung mit Gott durch unkritisches Konsumieren christentumsfeindlicher Medien?
- Suche ich Gottes Nähe?
- Bemühe ich mich, Jesus nachzufolgen?
- Danke ich Gott für alles Gute, das ich von ihm empfangen habe (Leben, Gesundheit, Nahrung, Freunde usw.?)
- Vertraue ich auf Gott – auch in Not?
- Suche ich Rat und Hilfe in Aberglauben, Wahrsagerei, Astrologie, Okkultismus, Spiritismus, Sekten? Habe ich an okkulten Praktiken teilgenommen (z.B. Geisteranrufungen, Tischerücken, Pendeln, Besprechen, Geistreisen, transzendente Meditation, Wahrsagen)
- Orientiere ich mich an Ideologien wie z.B. Faschismus, Kommunismus, Rassismus, Hedonismus (Streben nach Genuss als oberster Lebenswert)?
- Halte ich mich fern von allem, was meine Beziehung mit Gott verunreinigt und zerstört? (Welche Filme und Fernsehsendungen schaue ich mir an? Welche Medien konsumiere ich? Bin ich fasziniert von Gewalttätigkeit und Schamlosigkeit?)
- Widerstehe ich der Versuchung zum Bösen, auch wenn es Opfer kostet?

Deine Beziehung zu dir selbst:

- Nehme ich mich so an, wie ich bin (meinen Körper, mein Aussehen, meine Gaben, meinen Verstand) oder lehne ich mich selbst ab? (Jesus sagt: „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst“. Wer sich selbst ablehnt, der verunehrt seinen Schöpfer und der kann nicht wirklich seinen Nächsten lieben)
- Bin ich sauer auf meinen Schöpfer, weil er mir nicht das Aussehen noch die Begabung derer gegeben hat, die ich beneide?
- Habe ich Frieden geschlossen mit meiner Lebensgeschichte, meiner sozialen Herkunft (Elternhaus), meinem Vaterland, oder grolle ich gegen Gott, dass ich nicht in bessere Bedingungen hinein geboren wurde?

Deine Beziehung zur Gemeinde:

- Übernehme ich Aufgaben in der Gemeinde gemäß meiner Gaben?
- Trage ich durch persönlichen Einsatz dazu bei, dass meine Gemeinde ihren Auftrag in dieser Welt erfüllen kann (Mitarbeit, Übernehmen von Verantwortung, meine Hingabe an Gott und Kirche durch den Einsatz von finanziellen Mitteln wie z.B. Spenden, der Zehnte)?

2. DU SOLLST DEN NAMEN GOTTES NICHT VERUNEHREN.

- Lebe ich so, dass ich den Namen Gottes ehre in dieser Welt?
- Wie spreche ich öffentlich über Gott?
- Wie spreche ich über das Volk Gottes (die Kirche), denn Jesus identifiziert sich mit ihr (trotz schwerer Sünden und Missstände)?
- Habe ich mich bemüht, für Jesus Zeugnis abzulegen und Ihn anderen nahezubringen?
- Habe ich Jesus verleugnet?

3. DU SOLLST DEN FEIERTAG HEILIGEN!

Der Sonntag ist der Tag des Herrn. Er gehört Gott. Gott möchte, dass du an diesem Tag zur Ruhe kommst, Zeit mit Gott verbringst und zu dir selbst findest:

- Nehme ich mir regelmäßig Zeit, Gott anzubeten, sein Wort zu studieren und Gemeinschaft mit anderen Christen zu haben?
- Gehe ich in den Gottesdienst?
- Nehme ich mir regelmäßig Zeit, dass Gott zu mir reden kann und dass ich seine Liebe spüre? Finde ich zum inneren Frieden?
- Nehme ich mir regelmäßig Zeit, mein Leben zu ordnen und meinen Weg immer wieder zu überdenken und vor Gott zu korrigieren?

4. DU SOLLST VATER UND MUTTER EHREN!

- Meine Eltern sind an mir schuldig geworden. Habe ich ihnen von Herzen vergeben? Wenn nein, was laste ich ihnen noch an? (Vergib ihnen laut vor der sichtbaren und der unsichtbaren Welt im Namen Jesu - am besten mit einem Zeugen (Seelsorger))
- Wie spreche ich über meine Eltern? Ehre ich sie mit meinen Worten?
- Ehre ich meine Eltern mit meinen Taten? (oder verschließe ich mich vor ihnen? Gebe ich ihnen Anteil an meinem Leben? Interessiere ich mich für sie und ihre Probleme und Anliegen?)

- Verachte ich meine Eltern für das, was sie falsch gemacht haben? (Wenn ja, dann bitte Jesus um Vergebung und sage dich davon los (Seelsorge!), weil du nach dem Gesetz von Saat und Ernte sonst genau das bekommen wirst, was du verachtetest)
- Erfreue und ehre ich meine Eltern immer wieder mit Zeichen meines Respekts, meiner Dankbarkeit und Liebe? (Liebe und Dankbarkeit machen kreativ und finden Ausdrucksformen)
- Erkenne ich eine Autorität über mir an? Oder fällt es mir grundsätzlich schwer, mir etwas sagen zu lassen?

Für Eltern:

- Liebe ich meine Kinder?
- Versuche ich meine Kinder so zu erziehen, dass sie zu menschlicher, moralischer und geistlicher Reife gelangen?
- Überlasse ich meine Kinder sich selbst?
- Lasse ich ihnen genügend Raum zur Entfaltung ihres Lebens, oder setze ich ihnen unnötige Schranken?
- Habe ich sie ungerecht oder unbeherrscht gestraft?

5. DU SOLLST NICHT MORDEN!

Wir morden nicht nur, indem wir einen Menschen bewusst töten. Wir morden auch mit bösen Worten und Taten, denn sie können einen Menschen umbringen:

- Habe ich einen Menschen an Leib und Seele geschadet? Wen? Kann ich es wieder gut machen (mich entschuldigen, einen Brief schreiben, um Vergebung bitten).
- Habe ich Menschen bewusst mit meinen Worten verletzt?
- Habe ich Hass in mir aufkommen lassen?
- Bin ich jähzornig?
- Gibt es Menschen, die an mir schuldig wurden und denen ich noch nicht vergeben habe? (Gott vergibt uns so, wie wir denen vergeben, die uns Böses angetan haben. Wer die befreiende Erfahrung gemacht hat, dass Jesus uns radikal vergibt, der kann nun seinerseits vergeben. Wer den Menschen nicht vergibt, dem wird seine Schuld wieder angerechnet. Im Vaterunser: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“)
- Wurde durch meine Schuld ein Kind vor seiner Geburt getötet?
- Ist meine Haltung gegenüber meinen Mitmenschen bestimmt von Achtung und Fürsorge?
- Bin ich bereit, anderen zu helfen (Rat und persönlicher Einsatz)?
- Achte ich die Tiere und die gesamte Welt als gute Schöpfung Gottes und gehe ich verantwortlich mit ihnen um?

Die Frage ist auch, wie wir mit uns selbst umgehen, mit unserem Leib und Leben, das Gott uns als gute Gabe gegeben hat. Die Bibel sagt, dass unser Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist:

- Liebe ich mich selbst? Lebe ich in Frieden mit mir?
- Gehe ich verantwortlich mit meinem Körper um (genügend Schlaf, Erholung, Gesundheitspflege)?

- Zerstöre ich meine Gesundheit durch Süchte (z.B. Drogenmissbrauch, unmäßiger Gebrauch von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin (Nikotinsucht), Arzneimisbrauch, maßloses Essen, Magersucht)?

6. DU SOLLST NICHT EHEBRECHEN!

Gott möchte, dass wir zu einem erfüllten Leben finden auch im sexuellen Bereich. Deshalb gab er uns Gebote, die uns vor Selbstsucht und Selbstzerstörung schützen sollen.

Für alle:

- Bemühe ich mich um die Reinheit meiner Gedanken, Vorstellungen und Wünsche oder lasse ich mich treiben und von sexueller Begierde beherrschen? Gehören Pornografie und unreine Bilder, Medien (Filme, Fernsehsendungen, Bücher, Zeitschriften usw.) zu meinen Beschäftigungen? Brauche ich Befreiung?
- Spiele ich mit meiner erotischen Ausstrahlung, um Begierde bei anderen Menschen zu wecken?
- Habe ich mich auf sexuelle Beziehungen außerhalb der Ehe eingelassen?
- Praktiziere ich sexuelle Handlungen, die Gottes heiligen Geboten widersprechen (z.B. Analverkehr, sexuelle Handlungen mit Gegenständen und Tieren usw.)
- Respektiere ich Gottes (heterosexuelle) Schöpfungsordnung? Spiegelt sich das wider in meinem Umgang mit Menschen des eigenen Geschlechts?
- Habe ich das Heil anderer Menschen gefährdet, in dem ich sie verführt habe zu Unreinheit und Ehebruch?
- Gibt es suchtartige Formen von Sexualität in meinem Leben?

Für Verheiratete:

- Nehme ich meinen Partner aus Gottes Hand?
- Bin ich meinem Partner treu in Gedanken, Worten und Taten?
- Nehme ich Rücksicht auf meinen Partner?
- Stehe ich zur Unauflöslichkeit der Ehe?
- Ist mein Partner nach Gott die Nummer 1 in meinem Leben? Nehme ich mir genügend Zeit für meinen Partner?

Für (Noch-)Singles:

- Nehme ich meinen künftigen Partner aus Gottes Hand?
- Trainiere ich meinen Körper und meine Seele zu warten, bis ich den Menschen gefunden habe, der zu mir passt, oder lasse ich mich von meinen Sehnsüchten und Trieben treiben?
- Lebe ich jetzt auf erotisch/sexuellem Gebiet so, dass es meinen künftigen Partner ehrt und erfreut?
- Bete ich um einen Partner?
- Bete ich für meinen künftigen Partner, auch wenn ich ihn noch nicht kenne?

7. DU SOLLST NICHT STEHLEN!

- Achte ich das Eigentum des anderen?
- Habe ich gestohlen?

- Habe ich Geliehenes nicht zurückgegeben?
- Habe ich den angerichteten Schaden wieder gut gemacht (Gestohlenes oder Geliehenes zurückgeben usw.)
- Habe ich andere wegen ihrer Stellung oder wegen ihres Eigentums beneidet?
- Habe ich den heilsamen Glauben anderer Menschen gefährdet, in dem ich sie verführt habe zum Diebstahl?
- Habe ich anderen Menschen durch mein Fehlverhalten materiellen Schaden zugefügt? (im Straßenverkehr, Beschädigen von Einrichtungen, die andere benutzen z. B. Telefonzellen, S-Bahn, Versicherungsbetrug, Steuerbetrug usw.)
Merke: Wer Institutionen und Organisationen schadet, schadet dem Gemeinwohl und damit einzelnen Menschen!
- Bin ich bereit, das, was ich habe, mit anderen zu teilen?
- Bin ich dankbar für das, was ich habe?
- Stehle ich anderen Menschen die Zeit, indem ich mich wichtig tue?

8. DU SOLLST NICHT FALSCHES ZEUGNIS GEBEN WIDER DEINEN NÄCHSTEN (LÜGEN)

- Kann man sich auf mein Wort verlassen?
- Spreche ich die Wahrheit?
- Vertrete ich die Wahrheit auch wenn es mir persönlich Nachteile bringt?
- Habe ich andere durch meine Worte in die Irre geführt?
- Habe ich anderen durch bewusste Lügen oder durch Verdrehen von Tatsachen Schaden zugefügt? Weigere ich mich, diesen Schaden wieder gut zu machen?
- Habe ich den Ruf und die Ehre eines anderen Menschen verletzt? Bin ich bereit, das nach Möglichkeit wieder gut zu machen?
- Höre ich gern Gutes über meine Mitmenschen oder freue ich mich, hinter ihrem Rücken Negatives zu hören und zu reden?
- Habe ich einen Meineid geleistet?
- Über- oder untertreibe ich im Reden?

9. DU SOLLST NICHT BEGEHREN DEINES NÄCHSTEN HAUS

10. DU SOLLST NICHT BEGEHREN DEINES NÄCHSTEN HAB UND GUT

- Bin ich zufrieden mit dem was ich habe, oder schiele ich nach dem Eigentum meiner Mitmenschen?
- Gehe ich verantwortungsvoll mit meinen Finanzen (auch Taschengeld) um, oder ruiniere ich meine materielle Situation (und die meiner Familie) durch übersteigerte Ausgaben für Genussmittel, Vergnügungen usw. oder durch Spielsucht?
- Setze ich meine Möglichkeiten und Gaben zur Freude und Hilfe für andere ein oder nur zur Steigerung meines eigenen Ansehens?
- Bin ich fleißig und freigiebig oder faul und geizig?
- Nehme ich meinen Beruf ernst? Sehe ich in meiner Arbeit (auch Schule) den Auftrag Gottes und den Dienst für Mitmenschen?
- Wälze ich Arbeit auf andere ab? Nutze ich die Gutmütigkeit anderer Menschen aus?

MEINE NOTIZEN ZU DEN 10 GEBOTEN

1. ICH BIN DER HERR, DEIN GOTT. DU SOLLST NICHT ANDERE GÖTTER HABEN NEBEN MIR

2. DU SOLLST DEN NAMEN GOTTES NICHT VERUNEHREN.

3. DU SOLLST DEN FEIERTAG HEILIGEN!

4. DU SOLLST VATER UND MUTTER EHREN!

5. DU SOLLST NICHT MORDEN!

6. DU SOLLST NICHT EHEBRECHEN!

7. DU SOLLST NICHT STEHLEN!

8. DU SOLLST NICHT FALSCHES ZEUGNIS GEBEN WIDER DEINEN NÄCHSTEN (LÜGEN)

9. DU SOLLST NICHT BEGHEREN DEINES NÄCHSTEN HAUS

10. DU SOLLST NICHT BEGHEREN DEINES NÄCHSTEN HAB UND GUT

FREISETZUNGS–GEBET (aufheben!)

„Lieber Vater, Du hast mir alle meine Sünde vergeben.
 Durch das Blut von Dir, Jesus, bekenne ich und erkläre ich die oben markierten und genannten Sünden als aufgelöst. Gott hat mich durch Jesus Christus am Kreuz befreit. Nichts und niemand hat das Recht, mich noch anzuklagen. Ich bin frei im Namen Jesu!
 Segne mich nun, Jesus, und erfülle mich mit dem Heiligen Geist. Ich will für Dich und zu deiner Freude leben! Hilf mir durch Deine Kraft nach Gottes Gebot und Verheißung zu leben. Ich will Dich lieben, Dir dienen und die Menschen lieben, mit denen ich zusammen bin. Ich gehöre Dir für alle Zeit und Ewigkeit!“

Ort, Datum, Unterschrift

DAS WILL ICH IN ORDNUNG BRINGEN:**WIE?****BIS WANN?**

Ort, Datum, Unterschrift

Und wie geht's weiter?

Habe Geduld mit Dir! Du bist von Deiner Schuld frei geworden. Ein lebenslanger Prozess der Veränderung hat begonnen. Gott gibt Dir die Kraft, Dein Leben positiv zu verändern. Zur Veränderung gehören aber auch Zeiten der Stagnation und des Rückgangs. Du wirst auch Rückschläge erleben. Lass Dich nicht entmutigen! Wenn Du an Jesus dran bleibst, wirst du Sieger sein. Manche Siege brauchen Zeit. Jesus sagt Dir zu: Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Eine jede Rebe, die Frucht bringt, wird mein Vater reinigen, dass sie noch mehr Frucht bringt. Johannes 15, 2