

## Gebet zur Vorbereitung

*Wenn du zur Beichte in die Kirche gehst, ist es gut,  
wenn du dich erst in eine Bank kniest und betest:*

Guter Vater im Himmel,  
ich bin zu dir gekommen.  
Ich möchte dir meine Sünden bekennen.  
Ich möchte dir sagen,  
was ich Böses getan habe  
und wie viel Gutes ich nicht getan habe.

Ich bitte dich:  
Hilf mir, über mich nachzudenken.  
Schenke mir den Mut, ehrlich zu sein.  
Hilf mir, dass ich ehrlich bereue  
und damit sage:  
Es tut mir leid.  
Hilf mir, mich zu bessern  
und richtig vor dir zu leben.  
Amen.

Ich besinne mich  
Ich bereue



## Gewissenserforschung

*Jetzt kannst du dich hinsetzen und Gewissenserforschung halten. Die Fragen auf den nächsten Seiten helfen dir dabei. Sie zeigen dir mit dem Gewissenskompass die vier Richtungen, auf die wir in unserem Leben achten sollen.*



*Gott will immer bei uns sein.*

Denke ich an Gott?

Spreche ich zu ihm im Gebet?

Danke ich ihm für mein Leben?

Bemühe ich mich, die Gottesdienste  
aufmerksam mitzufeiern?

Habe ich schon einmal darüber nach-  
gedacht, wie ich Gott durch mein  
Mitmachen in der Gemeinde Freude  
machen kann (z.B. in der Kindergruppe,  
im Musikkreis, als Messdiener/in ...)?

# Mitmenschen



*Wir leben mit anderen  
Menschen zusammen  
in der Familie,  
in der Schule,  
in der Freizeit.*

Bin ich dankbar dafür, dass meine Eltern  
da sind und für mich sorgen?

Vertrage ich mich mit  
meinen Geschwistern?

Helfe ich freiwillig zu Hause,  
damit das Zusammenleben  
in der Familie besser  
gelingen kann?

Bin ich freundlich und hilfsbereit  
gegenüber meinen Mitschülerinnen und  
Mitschülern, Lehrerinnen und Lehrern,  
Freundinnen und Freunden?

Bemühe ich mich,  
die Wahrheit zu sagen?

Bin ich ein guter Freund,  
eine gute Freundin?

Teile ich mit anderen?

Ich



*Es ist gut, dass es mich gibt.  
Gott hat mir mein Leben anvertraut,  
damit ich es entfalte.  
Er hat mir viele Fähigkeiten geschenkt.*

Sorge ich durch Spiel und Sport dafür,  
dass es mir gut geht?

Achte ich, so gut ich kann, auf meine  
Gesundheit?

Bin ich im Unterricht aufmerksam?

Bemühe ich mich, meine Fähigkeiten zu  
entfalten (Sport / Musik / Basteln / Kunst /  
Lernen ...)?

Kann ich freiwillig auf etwas verzichten?

Gibt es Zeiten, in denen ich ganz still  
werde und mich ausruhe?

# Schöpfung



*Gott hat uns seine Schöpfung anvertraut.  
Wir sollen sie bewahren.*



Freue ich mich an der Schönheit  
der Natur, an den Pflanzen,  
Tieren, Menschen und  
Landschaften?

Bemühe ich mich,  
die Natur, die Schöpfung  
Gottes, zu bewahren?

Bin ich dankbar dafür,  
dass ich genug  
zu essen habe?

Wenn ich Pflanzen habe,  
pflege ich sie gut?

Wenn ich Tiere habe,  
sorge ich mich richtig  
um sie?

## Reuegebet und guter Vorsatz

*Nach deiner Gewissenserforschung kannst du  
Gott im Reuegebet um Verzeihung bitten.*

*Es hilft dir, wenn du dir dabei  
etwas vornimmst, was du  
demnächst besser machen willst.*

Guter Gott,

ich möchte gut sein.

Ich möchte tun, was du willst.

Ich möchte den anderen helfen.

Ich habe es nicht immer fertiggebracht.

Es tut mir leid.

Verzeih mir.



Guter Gott,  
du hast mir so viel Schönes geschenkt.  
Ich möchte dankbar sein.  
Das war ich viel zu wenig.  
Es tut mir leid.  
Verzeih mir.

Guter Gott,  
ich darf dir helfen,  
den anderen Menschen deine Liebe  
zu zeigen.  
Ich nehme mir vor ...

*(Fasse hier deinen eigenen Vorsatz.)*

Hilf mir dabei.  
Amen.



# Ich bekenne und erhalte Verzeihung



*Jetzt kannst du zum Priester in den Beichtraum  
(oder in den Beichtstuhl) gehen. Er begrüßt dich  
mit den Worten:*

»Gelobt sei Jesus Christus.«

*Du antwortest:*

»In Ewigkeit. Amen.«

*Dann bekennst du deine Sünden. Alles, was du  
bei dir als böse erkannt hast oder wo du Gutes  
bewusst nicht getan hast, sagst du dem Priester.  
(Er wird dir sicher helfen und mit dir sprechen.)  
Wenn du alles gesagt hast, kannst du mit dem  
Satz aufhören:*

»Dies sind meine Sünden.  
Sie tun mir leid.«

*Jetzt spricht der Priester vielleicht noch mit dir über  
deinen guten Vorsatz. Dann gibt er dir eine Aufgabe,  
die dir helfen soll, dich zu bessern.  
Das nennt man Buße oder Bußwerk.  
Die Buße kann auch ein Gebet sein.*

*Nun spricht der Priester dich von deinen Sünden  
los. Er sagt dir damit: Gott verzeiht dir. Du darfst  
wieder froh sein.*

*Der Priester spricht:*

»Gott, der barmherzige Vater, hat durch den  
Tod und die Auferstehung seines Sohnes  
die Welt mit sich versöhnt und den Heiligen  
Geist gesandt zur Vergebung der Sünden.  
Durch den Dienst der Kirche schenke er  
dir Verzeihung und Frieden.  
So spreche ich dich los von deinen Sünden  
im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.«

*Bei den letzten Worten segnet er dich. Du machst  
ein Kreuzzeichen und sprichst am Ende:*

»Amen.«

*Dann verabschiedest du dich von dem Priester.*

## Ich freue mich und danke



*Jetzt kannst du zurück in die Bank gehen, dich  
hinknien und das Dankgebet sprechen:*

### Dankgebet

Guter Vater im Himmel,  
du hast mir zugehört  
und mir die Sünden vergeben.  
Dafür danke ich dir.  
Ich darf wieder froh sein.  
Ich darf neu anfangen.  
Ich weiß, dass ich immer  
zu dir kommen darf  
und mit dir über alles sprechen kann.  
Danke, dass du da bist.

Hilf mir,  
dass ich meinen Vorsatz halten kann.  
Bleibe bei mir.  
Amen.

*Nun kannst du das tun, was der Priester dir als  
Buße aufgetragen hat. Wenn es ein Gebet ist,  
dann kannst du es noch in der Kirche beten.*

Ich bessere mich



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Gesamtprogramm  
des Lahn-Verlags  
finden Sie im Internet  
unter **[www.lahn-verlag.de](http://www.lahn-verlag.de)**

22. Auflage 2026

© 1992/2000 Lahn-Verlag in der Butzon & Bercker GmbH,  
Hoogeweg 71, 47623 Kevelaer, Deutschland  
[www.bube.de](http://www.bube.de) | E-Mail: [service@bube.de](mailto:service@bube.de)  
Umschlaggestaltung: AKUT Werbung GmbH, Dortmund,  
nach einer Vorlage von Elsbeth Bihler  
Satz: Lena von der Heiden, Geldern  
Abdruck, auch auszugsweise, nur mit  
Genehmigung des Verlags.

ISBN 978-3-7840-3250-4