



Jede Todsünde zeigt sich auf unterschiedliche Weise im modernen Kontext, und diese Liste spiegelt wider, wie sie sich heute manifestieren können. Das Beichten dieser Sünden ist ein Schritt hin zu Selbstbewusstsein, Reue und spirituellem Wachstum im Katholizismus.

1. Hochmut

- Zu glauben, moralisch oder spirituell überlegen zu sein, besonders gegenüber Nichtgläubigen oder denen, die anders denken.
- Sich zu weigern, Fehler einzugestehen, und auf arrogante oder abfällige Weise gegenüber anderen zu handeln.
- Die Korrektur von anderen oder der Kirche abzulehnen, weil man denkt, mehr zu wissen oder „besser“ als andere zu sein.
- Andere ständig aufgrund ihres Aussehens, Lebensstils oder ihrer Entscheidungen zu kritisieren.
- In sozialen Medien zu posten, um sich als „perfektes“ Beispiel für den Glauben darzustellen, um Lob zu erhalten.

2. Habgier

- Reichtum oder Geld anzuhäufen, ohne es mit den Bedürftigen zu teilen, auch wenn es möglich wäre.
- Eine Besessenheit vom finanziellen Erfolg oder gesellschaftlichen Status zu haben und dies über Familie und Glauben zu stellen.
- Den Angestellten oder Arbeitern keinen gerechten Lohn zu zahlen oder Menschen in vulnerablen Situationen auszubeuten.
- Sich zu weigern, zur Unterstützung der Kirche oder wohltätiger Werke beizutragen.
- Finanzielle Möglichkeiten unethisch zu nutzen, wie zum Beispiel in betrügerische oder spekulative Investitionen.

3. Wollust

- Pornografische Inhalte zu konsumieren und dies als „normal“ oder „ohne Konsequenzen“ zu rechtfertigen.
- Sexuelle Beziehungen außerhalb der Ehe einzugehen oder Apps und Netzwerke für gelegentliche Treffen zu nutzen.
- Eine Affäre zu haben und diese systematisch zu verbergen.
- Sich auf eine lüsterne Weise mit dem eigenen oder dem Aussehen anderer zu beschäftigen.
- Mit anderen Personen zu fantasieren oder unreine Gedanken zu haben, selbst innerhalb



der Ehe.

4. **Zorn**

- Aggressiv auf soziale Medien zu reagieren gegenüber Menschen mit abweichenden Meinungen, besonders in Fragen des Glaubens und der Moral.
- Groll gegen jemanden zu hegen, der eine Beleidigung begangen hat oder anders denkt.
- Mit körperlicher oder verbaler Gewalt gegenüber Familienmitgliedern, Arbeitskollegen oder Fremden zu reagieren.
- Jemandem, der Erfolg hatte oder etwas erlangt hat, das man sich gewünscht hat, Schaden zu wünschen.
- Unfähig zu sein zu vergeben, selbst nach vielen Jahren, und Groll oder Rachegelüste zu hegen.

5. **Völlerei**

- Regelmäßig übermäßig zu essen oder zu trinken, bis es der eigenen Gesundheit schadet.
- Nahrungsmittel oder Getränke als Mittel zu konsumieren, um ein emotionales Loch zu füllen, ohne Kontrolle oder Maß.
- Exzessiv für luxuriöse Mahlzeiten oder teure Getränke auszugeben, nur um den eigenen Genuss zu befriedigen.
- Nahrungsmittel zu verschwenden, ohne Rücksicht auf Bedürftige oder die Umwelt.
- Alkohol zu trinken oder Drogen zu konsumieren, bis man die Selbstkontrolle verliert und Dinge tut, die man bereut.

6. **Neid**

- Den Status, die Errungenschaften oder den materiellen Besitz anderer zu begehren und sich schlecht zu fühlen, wenn andere Erfolg haben.
- Sich obsessiv mit anderen in sozialen Medien zu vergleichen und ein Gefühl der Minderwertigkeit oder des Ressentiments zu entwickeln.
- Heimlich zu wünschen, dass jemand scheitert oder das verliert, was er hat.
- Andere zu kritisieren oder zu diskreditieren, nur weil sie das haben, was man selbst möchte.
- Unfähig zu sein, sich ehrlich über die Erfolge von Freunden oder Familienmitgliedern zu freuen.



7. Trägheit

- Die Messe zu verpassen oder die Sakramente zu vermeiden aus Bequemlichkeit oder Desinteresse.
- Eigene familiäre, berufliche oder spirituelle Verantwortlichkeiten zu vernachlässigen und sie auf „später“ zu verschieben.
- Gebet oder persönliche Reflexion zu vermeiden und stattdessen Zeit mit oberflächlichen Aktivitäten zu verbringen.
- Zu viel Zeit in sozialen Medien, Videospielen oder Unterhaltung zu verbringen, ohne einen erbaulichen Zweck.
- Die Umkehr oder persönliche Bekehrung immer wieder aufzuschieben und zu glauben, dass später „noch Zeit“ dafür ist.