



„Gedenke des Tages des Herrn, um ihn zu heiligen“ (Ex 20,8)

Einleitung: ein vergessenes Gebot ... und doch hochaktuell

In einer beschleunigten Gesellschaft, geprägt von Produktivität, Konsum und permanenter Vernetzung, erscheint das **Dritte Gebot** vielen als etwas Zweitrangiges, ja sogar Optionales. Für die katholische Tradition — und ganz besonders für die traditionelle katholische Spiritualität — berührt dieses Gebot jedoch das **innerste Zentrum der Beziehung des Menschen zu Gott**.

Es geht nicht lediglich darum, „sonntags zur Messe zu gehen“, sondern darum, **Gott als Herrn der Zeit**, des Lebens und der Geschichte anzuerkennen. Der Sonntag ist nicht einfach ein freier Tag: Er ist der **Tag des Herrn (Dies Domini)**, Gedächtnis der Auferstehung Christi, Vorgeschmack der ewigen Ruhe und geistliche Achse, die der ganzen Woche Ordnung verleiht.

Dieser Artikel möchte **bilden, inspirieren und als geistlicher Wegweiser dienen**, indem er eine klare und zugleich tiefgehende Erklärung des Dritten Gebotes bietet sowie eine **ausführliche und sorgfältige Liste konkreter Sünden**, die insbesondere einem traditionsverbundenen Katholiken helfen soll, eine gute **Gewissenserforschung vor der Beichte** vorzubereiten.

1. Biblische und theologische Grundlage des Dritten Gebotes

1.1. In der Heiligen Schrift

Das Gebot der Ruhe erscheint bereits im **Schöpfungsbericht**:

„Und Gott ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er getan hatte“ (Gen 2,2).

Nicht weil Gott der Ruhe bedurft hätte, sondern um **den Menschen den heiligen Rhythmus der Zeit zu lehren**: Arbeit und Ruhe, Tun und Betrachtung.



Im Dekalog lautet das Gebot:

„Gedenke des Sabbattages, um ihn zu heiligen“ (Ex 20,8).

Mit Christus wird der Sabbat zum **Sonntag**, dem Tag der Auferstehung, der neuen Schöpfung und dem Mittelpunkt des christlichen Lebens.

1.2. Lehre der Kirche

Der Katechismus der Katholischen Kirche (KKK 2168–2195) lehrt, dass dieses Gebot verpflichtet:

- Gott öffentlichen Gottesdienst darzubringen
- An der Heiligen Messe teilzunehmen
- Auf unnötige knechtische Arbeiten zu verzichten
- Die Erholung von Leib und Seele zu fördern
- Die Nächstenliebe und das Familienleben zu pflegen

Es handelt sich nicht um eine willkürliche Vorschrift, sondern um ein **Geschenk für den Menschen**.

2. Der Sonntag: Tag der Messe, der Ruhe und der Nächstenliebe

Der Sonntag besitzt **drei untrennbare Dimensionen**:

1. **Der Gottesdienst** (Messe und Gebet)
2. **Die geheiligte Ruhe** (Enthaltung von knechtischer Arbeit)
3. **Nächstenliebe und Familienleben** (Zeit für Gott und für die Mitmenschen)

Gegen das Dritte Gebot zu sündigen bedeutet, dieses Gleichgewicht zu zerstören.



3. Sünden gegen das Dritte Gebot

Im Folgenden findet sich eine **umfangreiche, konkrete und detaillierte Liste**, nach Kategorien geordnet, um die Gewissenserforschung zu erleichtern.

□ *Wichtiger Hinweis: Die Schwere (Tod- oder lässliche Sünde) hängt von der **Materie**, der **Erkenntnis** und der **freien Zustimmung** ab.*

3.1. Sünden gegen den Messbesuch

- Die Messe an einem Sonntag oder gebotenen Feiertag vorsätzlich ohne schwerwiegenden Grund zu versäumen.
- Die Messe aus Bequemlichkeit, Trägheit oder mangelhafter Planung zu versäumen.
- Freizeitaktivitäten, Sport, Reisen oder Erholung der Messe vorzuziehen.
- Die Messe zu versäumen, weil man sich freiwillig zu spät schlafen gelegt hat.
- Die Messe wegen vermeidbarer Arbeit zu versäumen.
- Bewusst Zeitpläne zu wählen, die den Messbesuch verhindern.
- Gewohnheitsmäßig und vorsätzlich zu spät zur Messe zu kommen.
- Die Messe ohne gerechten Grund vorzeitig zu verlassen.
- Körperlich anwesend zu sein, aber aus Desinteresse bewusst unaufmerksam zu bleiben.
- Die Messe nur aus sozialem oder familiärem Druck zu besuchen, ohne innere Bereitschaft.
- Aus Nachlässigkeit an einer ungültigen Messe teilzunehmen, obwohl man um die Situation weiß.

3.2. Sünden gegen die innere Heiligung des Sonntags

- Den Sonntag wie jeden anderen Tag zu leben.
- Keine Zeit für das persönliche Sonntagsgebet zu widmen.
- Jede Danksagung nach der Messe zu unterlassen.
- Den Sonntag lediglich als Konsum- oder Unterhaltungstag zu behandeln.



- Das Herz nicht auf die Messe vorzubereiten (fehlende innere Sammlung).
 - Den geistlichen Wert des Sonntags innerlich geringzuschätzen.
-

3.3. Sünden gegen die Sonntagsruhe

- Unnötige knechtische Arbeiten zu verrichten, obwohl sie vermeidbar wären.
 - Unnötige Arbeiten von Angestellten oder Untergebenen zu verlangen.
 - Aus bloßem Gewinnstreben ohne gerechten Grund zu arbeiten.
 - Unnötige Arbeit durch Konsumdenken zu rechtfertigen.
 - Schwere häusliche Arbeiten ohne wirkliche Notwendigkeit zu verrichten.
 - Die Sonntagsruhe anderer nicht zu respektieren.
-

3.4. Sünden im Zusammenhang mit Handel und Konsum

- Unnötige Einkäufe zu tätigen und dadurch Sonntagsarbeit zu fördern.
 - Geschäfte ohne schwerwiegende Notwendigkeit zu öffnen.
 - Einkäufe der Messe vorzuziehen.
 - Eine konsumorientierte Mentalität für den Sonntag zu fördern.
-

3.5. Sünden gegen Familienleben und Nächstenliebe

- Wegen egoistischer Freizeitgestaltung keine Zeit für die Familie zu haben.
 - Am Sonntag unnötige familiäre Konflikte zu verursachen.
 - Kranke oder alte Menschen zu vernachlässigen, obwohl man ihnen helfen könnte.
 - Aus Bequemlichkeit Werke der Nächstenliebe abzulehnen.
-

3.6. Sünden des Ärgernisses gegen das Dritte Gebot

- Die Sonntagspflicht lächerlich zu machen.
- Andere zu lehren, dass der Messbesuch nicht notwendig sei.
- Kindern oder Untergebenen ein schlechtes Beispiel zu geben.
- Das Versäumnis der Messe öffentlich zu rechtfertigen.



3.7. Sünden aus schuldhafter Unwissenheit oder Nachlässigkeit

- Sich nicht über die gebotenen Feiertage zu informieren.
- Den Kindern die Heiligung des Sonntags nicht zu lehren.
- Bekannte Fehler im eigenen Verhalten nicht zu korrigieren.

4. Geistlicher Leitfaden zum rechten Leben des Dritten Gebotes

- Den Sonntag bereits am Samstag vorbereiten.
- Die Messe als Mittelpunkt des Tages wählen.
- Sich würdig für den Gottesdienst kleiden.
- Zeit für Familie und für die Stille widmen.
- Das Tagesevangelium lesen.
- Ein Werk der Nächstenliebe üben.

5. Schluss: der Sonntag, Vorgeschmack des Himmels

Das Dritte Gebot ist keine Last, sondern eine **Prophezeiung der ewigen Ruhe**. Jeder treu gelebte Sonntag ist ein kleiner Schritt auf den Himmel zu.

Den Sonntag zu heiligen bedeutet, **das eigene Leben neu zu ordnen**, Gott seinen gebührenden Platz zurückzugeben und sich daran zu erinnern, dass wir nicht Sklaven der Arbeit oder der Welt sind, sondern **Kinder Gottes, berufen zur Ewigkeit**.

„Der Sonntag ist der Tag, an dem der Christ sich daran erinnert,
wer er ist und wohin er unterwegs ist.“

Möge diese Gewissenserforschung zu einer tieferen, demütigeren und fruchtbareren Beichte



beitragen.