„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.