



„Du sollst keinen unreinen Gedanken oder Begierden zustimmen“

1. Einleitung: ein Gebot des Herzens

Das **Neunte Gebot** gehört oft zu den **vergessensten, verharmlosten oder missverstandenen**, selbst unter praktizierenden Katholiken. Vielleicht, weil es nicht von sichtbaren Taten spricht, sondern von etwas Tieferem, Intimerem, Stilleren: **dem menschlichen Herzen**.

„Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst nicht die Ehe brechen. Ich aber sage euch: Wer eine Frau auch nur ansieht, um sie zu begehrn, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“ (Mt 5,27-28).

Mit diesen Worten **erhebt Christus die Moral** und erinnert uns daran, dass **die Sünde nicht in den Händen beginnt, sondern im Herzen**, im Denken, in den bewusst zugelassenen Begierden. Das Neunte Gebot ist keine bloße „Wiederholung“ des Sechsten, sondern dessen **innere Vertiefung**.

Dieses Gebot ruft uns zur **Reinheit des Herzens**, zur **Ordnung der Begierden** und dazu, die Sexualität nach dem Plan Gottes zu leben – sogar auf der Ebene der Gedanken.

2. Was lehrt die Kirche über das Neunte Gebot?

Der Katechismus der Katholischen Kirche (Nr. 2514-2533) erklärt, dass dieses Gebot:

- **freiwillig zugelassene unreine Begierden** verbietet
- zur **inneren Keuschheit** aufruft
- dazu einlädt, die **Begierlichkeit (Konkupiszenz)** zu bekämpfen
- eine **Erziehung des Blickes, des Denkens und des Herzens** verlangt

Die **Konkupiszenz** ist jene ungeordnete Neigung, die im Menschen nach der Erbsünde zurückbleibt. Sie ist an sich keine Sünde, **wird aber zur Sünde, wenn man ihr frei**



zustimmt.

- Die Versuchung ist keine Sünde.**
 - Die bewusste Zustimmung ist es.**
-

3. Ein zutiefst aktuelles Gebot

Wir leben in einer Zeit, die geprägt ist von:

- ständiger Hypersexualisierung
- allgegenwärtiger Pornographie
- sozialen Netzwerken, die darauf ausgelegt sind, Begierde zu wecken
- der Normalisierung unreiner Gedanken
- der Relativierung der inneren Sünde

Heute mehr denn je ist **die Einhaltung des Neunten Gebotes ein Akt geistlicher Widerständigkeit**, innerer Freiheit und wahrer Liebe zu Gott und zum Nächsten.

Die Kultur sagt: „*Denken schadet niemandem.*“

Christus sagt: „*Das Herz zählt.*“

4. Warum sind Sünden gegen das Neunte Gebot schwerwiegend?

Weil sie:

- **das Herz verderben**
- **den Boden für äußere Sünden bereiten**
- **den anderen entmenschlichen**, indem sie ihn zum Objekt machen
- **das geistliche Leben schwächen**
- **die echte Liebe ersticken**

Unreine Begierde ist keine Liebe, sondern **Besitz, Gebrauch, Konsum**. Und wo Gebrauch ist, da gibt es keine Hingabe.



5. Konkrete Sünden gegen das Neunte Gebot

(Detaillierte und gründliche Gewissenserforschung)

Nachfolgend eine **ausführliche und konkrete Liste**, besonders gedacht für einen **traditionellen Katholiken**, der sich gut und aufrichtig beichten möchte.

A. Sünden der zugelassenen unreinen Gedanken

- Freiwilliges Zustimmen zu **ungeordneten sexuellen Gedanken**
 - Sich an **sexuellen Fantasien** erfreuen, auch wenn sie nicht ausgeführt werden
 - Unreine Gedanken bewusst festhalten
 - Nach deren Zurückweisung bewusst zu einem unreinen Gedanken zurückkehren
 - Unreine Erinnerungen aus der Vergangenheit nähren
 - Sexuelle Situationen zur eigenen Lust vorstellen
 - Unreinen Gedanken während des Gebetes zustimmen
 - Unreine Gedanken innerlich rechtfertigen
 - Sich bewusst entscheiden, nicht gegen unreine Gedanken zu kämpfen
-

B. Sünden der unreinen Begierde

- Sexuelles Begehen einer Person, die nicht der eigene Ehepartner ist
 - Wunsch nach sexuellen Beziehungen außerhalb der Ehe
 - Wunsch nach Ehebruch
 - Wunsch nach sexuellen Handlungen gegen das Naturgesetz
 - Wunsch nach unerlaubten sexuellen Erfahrungen
 - Wunsch, den anderen nur zum eigenen Vergnügen zu benutzen
 - Wunsch, sexuell zu beherrschen oder zu besitzen
 - Wunsch nach moralisch ungeordneten sexuellen Praktiken
 - Wunsch, den Körper eines anderen Menschen als Objekt zu besitzen
-



C. Sünden des Blickes

- Freiwilliges Anschauen mit unreiner Absicht
 - Den Blick bewusst festhalten, um sich zu erregen
 - Provokante Bilder suchen
 - Den Blick nicht abwenden, obwohl man weiß, dass er Begierde weckt
 - Lüstern schauen
 - Anzügliche Bilder konsumieren, auch wenn sie nicht explizit sind
 - Schauen mit der Absicht zu fantasieren
 - Den unreinen Blick als normal ansehen
-

D. Sünden im Zusammenhang mit Pornographie und sexuellen Inhalten

- Pornographie bewusst suchen
 - Pornographie mit voller Zustimmung anschauen
 - Abonnements oder Archive mit pornographischem Material besitzen
 - Den Konsum von Pornographie rechtfertigen
 - „Leichte“ erotische Inhalte mit unreiner Absicht konsumieren
 - Serien, Filme oder Videos ansehen, um sexuelle Erregung zu suchen
 - Provokanten Accounts in sozialen Netzwerken folgen
 - Nahe Gelegenheiten zur digitalen Sünde nicht meiden
-

E. Sünden der inneren Selbstgefälligkeit

- Inneres Wohlgefallen an unreinen Gedanken finden
 - Das Vergnügen akzeptieren, das ungeordnete Begierden hervorrufen
 - Unreiner Begierde nicht freiwillig widerstehen
 - Szenen oder Bilder im Geist wiederholen
 - Sich in der Vorstellungskraft ergehen
 - Ausreden suchen, um nicht gegen die Begierde zu kämpfen
-



F. Sünden gegen die Keuschheit des Herzens

- Den Kampf um Reinheit bewusst ablehnen
 - Die Tugend der Keuschheit verachten
 - Die christliche Sexualmoral innerlich verspotten
 - Ungeordnete Begierde als normal betrachten
 - Sich weigern, das Herz zu erziehen
 - In einer dauerhaften Haltung der Unreinheit leben
 - Die innere Sünde damit rechtfertigen, dass „sie niemandem schadet“
-

G. Sünden der Unterlassung

- Nahe Gelegenheiten zur Sünde nicht meiden
 - Situationen nicht fliehen, die unreine Gedanken hervorrufen
 - Gewohnheiten nicht korrigieren, die Begierde nähren
 - Nicht beten, wenn die Versuchung aufkommt
 - Nicht regelmäßig beichten
 - Sich nicht bemühen, in der Reinheit zu wachsen
 - Keine geistliche Hilfe suchen, wenn sie notwendig ist
-

6. Der Ruf zur Reinheit: ein Weg der Freiheit

Die **christliche Reinheit** ist keine Unterdrückung, sondern **eine Ordnung der Liebe**. Sie ist nicht die Verneinung des Begehrens, sondern **seine Ausrichtung auf das wahre Gut**.

Das reine Herz:

- liebt, ohne zu benutzen
- schaut, ohne zu besitzen
- begehrt, ohne zu beherrschen
- lebt die Sexualität als Gabe

„Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen“



| (Mt 5,8).

7. Geistliche Mittel zur Befolgung des Neunten Gebotes

- Häufige Beichte
- Tägliches Gebet
- Hut der Sinne
- Fasten und Buße
- Der Rosenkranz
- Geistliche Begleitung
- Die Sakramente
- Ein stimmiges sakramentales Leben
- Flucht vor den Gelegenheiten zur Sünde

8. Schluss: Gott verlangt nichts Unmögliches

Gott verlangt kein Herz ohne Kampf, sondern **ein aufrichtiges Herz**. Fallen ist nicht dasselbe wie aufgeben. Das Neunte Gebot ist keine Last, sondern **eine Verheißung innerer Freiheit**.

Christus ist nicht gekommen, um den Sünder zu verurteilen, sondern um **das Herz zu heilen**.

Möge dieses Gebot kein Anlass zur Angst sein, sondern zur **Umkehr**, zur **Hoffnung** und zum **Vertrauen auf die Gnade**.

| „Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz“ (Ps 51).