



„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 begehren, 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 entmenslichen**, 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 Zustimmung 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 Begehren 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).