



Ein klarer, tiefgehender und zeitgemäßer Leitfaden zur Bewahrung der Reinheit des Herzens

1. Das Sechste Gebot: weit mehr als „Du sollst nicht die Ehe brechen“

Das Sechste Gebot wird häufig – fälschlicherweise – auf ein bloß äußeres Verbot reduziert: „*Du sollst nicht die Ehe brechen.*“ In der beständigen Lehre der Kirche jedoch **schützt dieses Gebot eines der heiligsten Geschenke, die Gott dem Menschen anvertraut hat: die menschliche Sexualität**, die dazu berufen ist, Ausdruck wahrer, treuer und fruchtbarer Liebe zu sein.

Jesus hebt dieses Gebot auf eine wesentlich tiefere Ebene, wenn Er sagt:

„*Wer eine Frau auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen*“ (Mt 5,28).

Hier liegt der Schlüssel: **Das Sechste Gebot beschränkt sich nicht auf äußere Handlungen**, sondern umfasst auch **Gedanken, Begierden, Blicke, Absichten, Worte und Unterlassungen**. Es ist ein Gebot des **Herzens**, nicht nur des Körpers.

2. Keuschheit: eine vergessene Tugend ... und doch unverzichtbar

In einer hypersexualisierten Kultur, in der Lust als absolutes Recht und Reinheit als Unterdrückung dargestellt werden, wird die Tugend der Keuschheit verspottet oder ignoriert. Dennoch lehrt die Kirche mit Klarheit:

- Keuschheit **ist keine Verneinung der Liebe**, sondern ihre Läuterung.
- Sie ist keine Geringschätzung des Leibes, sondern **die geordnete Integration der Sexualität**.
- Sie ist nicht nur den Gottgeweihten vorbehalten, sondern **für alle verpflichtend**, entsprechend ihrem jeweiligen Lebensstand.

Das Sechste Gebot schützt:



- Die Würde des eigenen Leibes
- Die Würde des Leibes des Nächsten
- Die Heiligkeit der Ehe
- Die Wahrheit der menschlichen Liebe

Die Übertretung dieses Gebotes **verfinstert den Verstand, schwächt den Willen, verhärtet das Herz** und **schadet dem geistlichen Leben zutiefst**, selbst dann, wenn die Sünde als „normal“ oder „gesellschaftlich akzeptiert“ erscheint.

3. Sünden gegen das Sechste Gebot

Eine ausführliche und sorgfältige Liste für die Gewissenserforschung

Nachfolgend findest du eine **detaillierte Liste konkreter Sünden**, nach Kategorien geordnet, die dazu dient, **einem traditionsbewussten Katholiken zu helfen, sein Gewissen ehrlich und tiefgehend zu prüfen** vor der Beichte.

□ *Wichtiger Hinweis: Nicht alle aufgeführten Sünden sind immer Todsünden; ihre Schwere hängt von **der Materie, der vollen Erkenntnis und der willentlichen Zustimmung** ab. Dennoch verletzen **alle die Seele** und müssen bekämpft werden.*

A. Sünden der Gedanken, Begierden und inneren Zustimmung

1. Willentliches Zustimmung zu unreinen Gedanken.
2. Sich bewusst in sexuellen Fantasien verlieren.
3. Sexuelle Begierden gegenüber Personen hegen, mit denen kein eheliches Band besteht.
4. Unreinen Gedanken zustimmen, auch ohne äußere Handlung.
5. Sich sexuelle Handlungen zum Vergnügen vorstellen.
6. Sich an vergangene Sünden mit Wohlgefallen erinnern.
7. Unerlaubte sexuelle Handlungen begehren, auch wenn sie nicht ausgeführt werden



können.

8. Unreine Gedanken innerlich rechtfertigen.
 9. Unreine Gedanken nicht zurückweisen, obwohl man es könnte.
 10. Gelegenheiten suchen, um sexuelle Fantasien zu nähren.
-

B. Sünden der Blicke und der Sinne

11. Eine andere Person absichtlich mit sexuellem Verlangen ansehen.
 12. Provokative Bilder zum Vergnügen suchen.
 13. Sich bewusst bei unreinen Szenen aufhalten.
 14. Den Blick nicht von eindeutig unmoralischen Inhalten abwenden.
 15. Filme, Serien oder Videos mit expliziten sexuellen Szenen ansehen.
 16. Gelegentlicher Konsum von Pornographie.
 17. Gewohnheitsmäßiger Konsum von Pornographie.
 18. Erotische oder sinnliche Literatur lesen.
 19. Musik mit ausdrücklich sexuellen Texten zur Erregung hören.
 20. Soziale Netzwerke nutzen, um Körper mit unreiner Absicht zu betrachten.
-

C. Sünden der Worte und der Kommunikation

21. Obszöne Witze erzählen.
 22. Anzügliche oder sittenlose sexuelle Gespräche führen.
 23. Vulgäre Bemerkungen über den Körper anderer machen.
 24. Durch doppeldeutige Worte provozieren.
 25. Sexting (Versenden sexueller Nachrichten).
 26. Intime Bilder senden oder empfangen.
 27. Andere durch Worte sexuell reizen.
 28. Unreine Gespräche fördern.
 29. Sexuelle Sünde verherrlichen.
 30. Die Schwere der Sünden gegen die Keuschheit verharmlosen.
-



D. Sünden unreiner Handlungen in der Einsamkeit

31. Gelegentliche Masturbation.
 32. Gewohnheitsmäßige Masturbation.
 33. Masturbation als „notwendig“ oder „unvermeidlich“ rechtfertigen.
 34. Absichtlich sexuelle Erregung suchen.
 35. Gegenstände oder Mittel zur Selbstbefriedigung benutzen.
 36. Nicht ernsthaft gegen diese Sünde kämpfen.
 37. Ohne gerechten Grund willentlich Erregung hervorrufen.
 38. Geistliche Mittel zur Bekämpfung dieser Sünde verachten.
-

E. Sünden gegen die Keuschheit mit anderen (außerhalb der Ehe)

39. Unzucht (sexuelle Beziehungen außerhalb der Ehe).
 40. Voreheliche sexuelle Beziehungen.
 41. Gelegenheitsbeziehungen sexueller Art.
 42. Sexuelle Beziehungen mit Verlobten.
 43. Sexuelle Beziehungen mit verheirateten Personen.
 44. Ehebruch.
 45. Zusammenleben ohne Ehe (Konkubinat).
 46. Zusammenleben ohne Ehe rechtfertigen.
 47. Ungeordnete sexuelle Praktiken.
 48. Den anderen als Objekt der Lust benutzen.
 49. Andere zum sexuellen Sündigen drängen.
 50. Am sexuellen Fehlverhalten anderer mitwirken.
-

F. Sünden gegen die Reinheit in Verlobung und Ehe

51. Mangel an Keuschheit in der Verlobungszeit.
52. Unreine Handlungen unter dem Vorwand der Liebe.
53. Den Freund oder die Freundin sexuell provozieren.
54. Anwendung von Verhütungsmitteln.



55. Die Offenheit für das Leben willentlich ablehnen.
 56. Onanismus.
 57. Eheliche Beziehungen, die der Fortpflanzung verschlossen sind.
 58. Dem Ehepartner unmoralische sexuelle Praktiken aufzwingen.
 59. Die eheliche Pflicht ungerechtfertigt verweigern.
 60. Die Ehe ausschließlich zum eigenen Vergnügen benutzen.
-

G. Schwere Sünden gegen die natürliche Ordnung

61. Praktizierte Homosexualität.
 62. Homosexuelle Handlungen.
 63. Homosexuelle Handlungen fördern oder rechtfertigen.
 64. Gender-Ideologie.
 65. Transsexualismus.
 66. Sodomie mit Tieren (Bestialität).
 67. Inzest.
 68. Prostitution.
 69. Inanspruchnahme von Prostitution.
 70. Herstellung oder Verbreitung von Pornographie.
-

H. Sünden des Ärgernisses und der Mitwirkung

71. Andere durch unreines Verhalten zum Ärgernis führen.
72. Anderen die sexuelle Sünde erleichtern.
73. Nicht zurechtweisen, wenn man dazu verpflichtet wäre.
74. Sexuelle Sünde normalisieren.
75. Kinder in Fragen der Sexualität schlecht erziehen.
76. Die Keuschheit lächerlich machen.
77. Die Lehre der Kirche über die Sexualität ablehnen.
78. Sich über jene lustig machen, die die Reinheit leben.
79. Nahe Gelegenheiten zur Sünde nicht meiden.
80. Die sakramentale Gnade zur Bewahrung der Keuschheit verachten.



4. Die Barmherzigkeit Gottes und der tägliche Kampf

Das Sechste Gebot existiert nicht, um zu verurteilen, sondern um zu **heilen**. Christus ist nicht gekommen, um den Sünder zu zerbrechen, sondern um ihn **aufzurichten**. Keine Sünde gegen die Keuschheit ist stärker als die Barmherzigkeit Gottes, wenn **aufrichtige Reue** und **ein fester Vorsatz zur Besserung** vorhanden sind.

Die Keuschheit wird errungen:

- Durch das tägliche Gebet
- Durch den häufigen Empfang der Sakramente
- Durch die Bewachung der Sinne
- Durch Demut
- Durch Ausdauer

„Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen“
(Mt 5,8)

Das Leben nach dem Sechsten Gebot bedeutet nicht, die Freiheit zu verlieren, sondern sie **wiederzugewinnen**. Es bedeutet nicht, die Liebe zu ersticken, sondern sie **auf ihre wahre Erfüllung hin zu ordnen**.