

## **Thema 34. Das neunte und zehnte Gebot**

Das neunte und zehnte Gebot beziehen sich auf die inneren Akte, die den Sünden gegen das sechste und siebte Gebot entsprechen. Die inneren Sünden können das Gewissen verformen. Der Kampf gegen die inneren Sünden ist ein Teil der christlichen Strebens, mit ganzem Herzen, mit ganzem Gemüt und mit allen Kräften zu lieben. Reinheit des Herzens bedeutet, auf heilige Weise zu fühlen.

25.06.2023

*Du sollst nicht nach der Frau deines Nächsten verlangen, du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehrn, nicht sein Feld, seinen Sklaven oder seine Sklavin, sein Rind oder seinen Esel, nichts, was deinem Nächsten gehört (Dtn 5,21).*

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

## **Die innere Welt heiligen**

Die Antwort Jesu auf die Frage nach dem wichtigsten Gebot des Gesetzes macht deutlich, dass sich das sittliche Leben nicht auf die Erfüllung einer Reihe äußerer Akte beschränkt, sondern dass es um mehr geht: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele,*

*mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft* (Mk 12,30). Heiligkeit, die immer ein Geschenk Gottes ist, besteht nicht vor allem in einem Leben ohne schwere Sünden, sondern in einem Leben voller Liebe zu Gott, wobei diese Liebe eine innere Ordnung und Harmonie verlangt, die dem Menschen ohne die Gnade nicht erreichbar ist, die man aber an den Heiligen wahrnehmen kann. Und es ist es möglich, dieser Gabe Gottes zu entsprechen. In vielen unserer Schwestern und Brüder im Glauben hat diese Gnade aufgrund ihrer persönlichen Anstrengung Frucht gebracht: *Herr, fünf Talente hast du mir gegeben; sieh her, ich habe noch fünf dazugewonnen* (Mt 25,20).

Diese innere Ordnung und Harmonie nennt man „Reinheit des Herzens“. Sie wird von Jesus in der Bergpredigt gelobt und ermöglicht eine besondere Offenheit dem Nächsten

gegenüber: „Auf diesem Weg treten wir in die Beziehung zum Nächsten ein, und das ist, ausgehend von der Liebe, die Gott in Jesus Christus erweist, ein Ruf zur Schönheit der Treue, der Großherzigkeit und der Authentizität. Aber um so zu leben – also in der Schönheit der Treue, der Großherzigkeit und der Authentizität – müssen wir ein neues Herz haben, das vom Heiligen Geist bewohnt ist (...), das Geschenk einer ‚neuen Sehnsucht‘ (vgl. Röm 8,6) (...). Und so befruchtet der Heilige Geist unser Herz und legt die Sehnsucht in es hinein, die sein Geschenk ist, die Sehnsucht des Geistes: Sehnsucht dem Geist gemäß, im Rhythmus des Geistes (...). Das ist der Dekalog für uns Christen: Christus betrachten, um uns zu öffnen und sein Herz zu empfangen, um seine Sehnsucht zu empfangen, um seinen Heiligen Geist zu empfangen“ (Papst Franziskus, Audienz, 28.11.2018).<sup>1</sup>

Die Zuneigung zu den Personen und den materiellen Gütern ist an sich etwas Gutes, verlangt aber eine Ordnung, die das gesamte Wohl der Person berücksichtigt, das für den Christen in jener Liebe zu Gott besteht, die den ganzen Menschen einschließt: seinen Verstand, sein Herz und alle seine Vermögen. Die materiellen Güter, die als Mittel unverzichtbar sind, können die Sehnsucht des Herzens nach dem Unendlichen nicht stillen. Es ist für Gott geschaffen. Ein Wohlstand, der nicht in das Leben gemäß dem Heiligen Geist integriert ist, betäubt oft Verstand und Herz, so dass es schwierig ist, die anderen wirklich zu lieben und ihre Bedürfnisse zu erkennen.

## **Die inneren Sünden**

Das neunte und zehnte Gebot beziehen sich auf die inneren Akte, die den Sünden gegen das sechste

und siebte Gebot entsprechen. Die moralische Tradition zählt sie zu den sogenannten „inneren Sünden“. Der positive Inhalt dieser Gebote besteht darin, in Gedanken und Wünschen ein Leben der Keuschheit zu führen (9. Gebot), sowie von den materiellen Dingen losgelöst zu sein (10. Gebot), entsprechend den Worten des Herrn: *Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen* (Mt 5,8) und *Selig, die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich* (Mt 5,3).

Zuerst erhebt sich die Frage, ob es Sinn hat, von inneren Sünden zu sprechen. Anders gesagt: Warum wird ein Akt des Verstandes bzw. des Willens negativ gewertet, wenn er sich nicht in einer äußerer verwerflichen Handlung konkretisiert?

Die Antwort ist nicht evident, denn in den Sündenregistern, die das Neue

Testament enthält, werden vor allem äußere Akte genannt (Ehebruch, Unzucht, Mord, Götzendienst, Zauberei, Streitigkeiten, Zorn usw.). Es werden dort aber auch gewisse innere Akte als Sünden zitiert (Neid, Begierde, Habgier).<sup>2</sup>

Jesus selbst lehrt: *Aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugenaussagen und Lästerungen* (Mt 15,19). Und in Bezug auf den spezifischen Bereich der Keuschheit betont er: *Jeder, der eine Frau ansieht, um sie zu begehrn, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen* (Mt 5,28). Aus diesen Aussagen ergibt sich ein wichtiger Hinweis für die Moral, denn sie lassen erkennen, dass die Quelle der menschlichen Handlungen und damit das Gut- oder Bösesein der Person in den Wünschen des Herzens liegt – in dem, was die Person „will“ und wählt. Die Bosheit

von Mord, Ehebruch und Raub besteht nicht hauptsächlich in der physischen Handlung oder ihren Folgen (die auch eine wichtige Rolle spielen), sondern im Willen (im Herzen) des Mörders, Ehebrechers oder Räubers, der eine solche Handlung wählt, weil er sie *will*. Er schlägt einen Weg ein, der ihn in eine Richtung führt, die der Liebe zum Nächsten und daher auch zu Gott entgegengesetzt ist.

Der Wille strebt immer ein Gut an; gelegentlich handelt es sich allerdings um ein Scheingut, das hier und jetzt nicht auf das Wohl der Person in ihrer Gesamtheit ausgerichtet werden kann. Der Dieb will etwas, das er als ein Gut ansieht, aber die Tatsache, dass es einem anderen gehört, macht es unmöglich, dass die Entscheidung, sich diesen Gegenstand anzueignen, auf sein Wohl als Person ausgerichtet werden kann, oder, was dasselbe ist, auf das

Ziel seines Lebens. In diesem Sinn ist der äußere Akt nicht notwendig, um den Willen in eine negative Richtung zu bestimmen. Wer beschließt, einen Gegenstand zu stehlen – auch wenn er es dann aus unvorhergesehenen Gründen nicht tut –, hat schlecht *gehandelt*. Er hat einen inneren, der Tugend der Gerechtigkeit widersprechenden Willensakt gesetzt.

Die Person ist gut oder böse durch ihr Wollen. Wenn von inneren Sünden die Rede ist, geht es daher eigentlich um (gewollte, bejahte) Wünsche, nicht um Gedanken. Wenn wir von der Vernunft sprechen, so verwenden wir andere Kategorien, wie wahr oder falsch. Wenn das 9. Gebot die „unreinen Gedanken“ verbietet, bezieht es sich eigentlich nicht auf Vorstellungen oder Erwägungen, sondern auf die Regungen des Willens, der die ungeordnete Lust annimmt, die

durch ein (inneres oder äußeres) Bild hervorgerufen wird.<sup>3</sup>

Traditionell hat man folgende innere Sünden unterschieden:

- Schlechte Gedanken („delectatio morosa“): Vorstellung einer sündhaften Handlung, ohne die Absicht, sie zu begehen. Es kann eine Todsünde vorliegen, wenn die Materie schwer ist und man sie sucht oder annimmt, um sich an ihr zu ergötzen.
- Schlechte Wünsche („desiderium pravum“): inneres und allgemeines Verlangen nach einer sündhaften Handlung, an der man Gefallen findet. Dabei besteht nicht die klare Absicht, diese Sünde zu begehen (was immer ein wirksames Wollen impliziert), auch wenn man sie in nicht wenigen Fällen begehen würde,

wenn es nicht Gründe gäbe, die davon abhalten (die Folgen der Handlung, die Schwierigkeit, sie zu verwirklichen usw.).

- Die sündhafte Lust („gaudium peccaminosum“): das freiwillige Wohlgefallen an einer selbst oder von anderen schon begangenen schlechten Tat. Sie erneuert gleichsam die Sünde in der Seele.

Die inneren Sünden sind weniger schwer als die entsprechenden äußereren Sünden, denn die äußere Handlung offenbart im Allgemeinen einen intensiveren Willensentschluss. Die inneren Sünden sind jedoch sehr schädlich, vor allem wenn jemand den Umgang und die Freundschaft mit Gott sucht, denn:

- *sie werden leichter begangen*, denn es genügt die Zustimmung des Willens, und die

Versuchungen pflegen häufiger zu sein;

- *man achtet weniger auf sie*, denn man will sie sich oft nicht eingestehen – manchmal aus Unwissenheit oder weil die Leidenschaften mit im Spiel sind – und will nicht zugeben, dass es sich, wenn die Zustimmung unvollkommen war, wenigstens um lässliche Sünden gehandelt hat.

Die inneren Sünden können das Gewissen verformen, z. B. wenn man zwar die Todsünde meiden will, aber innere lässliche Sünden immer wieder zulässt. Eine solche Verformung kann zu Äußerungen der Reizbarkeit führen, zu Verstößen gegen die Liebe, zu kritischem Geist, und es kann sein, dass man sich mit häufigen Versuchungen abfindet, ohne wirklich gegen sie zu kämpfen.<sup>4</sup> Es kommt vor, dass man innere Sünden mit allerlei grundlosen

Gründen rechtfertigt, wodurch das Gewissen weiter verwirrt wird. In der Folge wächst die Eigenliebe, es entsteht innere Unruhe, Demut und aufrichtige Reue fallen schwerer, und man kann in einen Zustand der Lauheit geraten.

Der Kampf gegen die inneren Sünden fördert das sittliche Feingefühl und die innere Ausgeglichenheit der Person. Er hat nichts mit Skrupeln zu tun, die eine Hypertrophie der inneren Empfindsamkeit darstellen und eine psychische Störung bewirken können.

Der Kampf gegen die inneren Sünden ist ein Teil des christlichen Bestrebens, mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit allen Kräften zu lieben. In diesem Bereich sind hilfreich:

- Der häufige Empfang der Sakramente, die uns die Gnade verleihen oder vermehren und

unsere täglichen Schwächen heilen.

- Das Gebet, die Abtötung und die Arbeit, in der Gott aufrichtig gesucht wird.
- Die Demut – die uns unser Elend erkennen lässt, ohne dass wir wegen unserer Fehler mutlos werden – und das Vertrauen auf Gott, der immer bereit ist, uns zu verzeihen.
- Die Aufrichtigkeit vor Gott und uns selbst sowie in der geistlichen Leitung, indem wir die Gewissenserforschung sorgfältig pflegen.

## Die Läuterung des Herzens

Wenn man diese beiden Gebote in einem weiten Sinn nimmt, fassen sie die inneren Mechanismen ins Auge, die sich an der Wurzel jeder Sünde befinden.<sup>5</sup> Positiv genommen laden sie dazu ein, mit rechter Absicht zu handeln: mit reinem Herzen. Sie sind

deshalb so wichtig, weil sie nicht bei der Beurteilung der äuferen Handlungen Halt machen, sondern zur Quelle vordringen, der diese Handlungen entspringen.

Diese innere Dynamik ist für das christliche Sittenleben grundlegend. Die Gaben des Heiligen Geistes und die eingegossenen Tugenden sind nämlich durch die innere Haltung des Menschen bedingt. Deshalb sind die sittlichen Tugenden – als Hinneigung des Willens und der anderen Vermögen zum guten Handeln – von so großer Bedeutung. Wenn man diese Elemente vor Augen hat, kann man die Fehlvorstellung überwinden, dass das sittliche Leben nur Kampf gegen die Sünden ist, und das riesige positive Panorama der menschlichen und insbesondere der christlichen Existenz zu entdecken, das sich auftut, wenn man es als ein Bemühen um Wachstum in der

Tugend und als Reinigung des Herzens entdeckt.

Das 9. und 10. Gebot beziehen sich vor allem auf die inneren Sünden gegen die Tugenden der Keuschheit und der Gerechtigkeit, die sich in einigen Texten der Heiligen Schrift widerspiegeln. Sie spricht von den „drei Arten der Begehrlichkeit oder Begierde: der Begierde des Fleisches, der Begierde der Augen und der Hoffart der Welt (vgl. 1 Joh 2,16)“ (*Katechismus der Katholischen Kirche*, 2514).

Jeder Mensch entdeckt in seinem Inneren ungeordnete Neigungen, die die moralische Tradition Konkupiszenz (Begierde oder Begehrlichkeit) genannt hat. Der *Katechismus* spricht vom „Aufbegehren des ‚Fleisches‘ wider den ‚Geist‘ (vgl. Gal 5,16.17.24; Eph 2,3). Die Begierde entstammt dem Ungehorsam der ersten Sünde“ (Nr. 2514).

2515). Nach der Ursünde ist niemand von der Konkupiszenz frei, mit Ausnahme unseres Herrn Jesus Christus und der allerseligsten Jungfrau Maria.

Auch wenn die Begehrlichkeit an sich keine Sünde ist, so macht sie doch zur Sünde geneigt und bringt sie hervor, wenn sie nicht der vom Glauben erleuchteten Vernunft mit Hilfe der Gnade unterworfen wird. Wer die Existenz der Konkupiszenz übersieht, verfällt leicht der Auffassung, dass alle spontanen Neigungen „natürlich sind“, so dass es nicht schlecht ist, sich von ihnen leiten zu lassen. Vielen wird klar, dass das falsch ist, wenn sie an einen Impuls zur Gewalttätigkeit denken, denn man erkennt sofort, dass es sich dabei um etwas Negatives handelt, das man vermeiden muss. Im Bereich der Keuschheit ist es jedoch nicht so einfach zu erkennen, dass die „natürlichen“ Antriebe oft

unangebracht sind. Das 9. Gebot hilft zu verstehen, dass die Begehrlichkeit die Natur verdunkelt hat, so dass das, was wir als „natürlich“ empfinden, häufig eine Folge der Sünde ist und daher beherrscht werden muss.

Ähnliches gilt für das unkontrollierte Streben nach Reichtum, also die Habgier, auf die sich das 10. Gebot bezieht.

Es ist wichtig, diese durch die Erbsünde und unsere persönlichen Sünden verursachte Unordnung zu erkennen, denn diese Erkenntnis:

- *spornt uns an zu beten*: nur Gott vergibt die Erbsünde, die die Begehrlichkeit verursacht hat; und nur mit seiner Hilfe werden wir auch diese ungeordnete Neigung überwinden; die Gnade Gottes *heilt* unsere Natur von den Wunden der Sünde (und erhebt

- sie außerdem zur übernatürlichen Ordnung);
- *sie lehrt uns, alles Geschaffene zu lieben*, denn es ist gut aus den Händen Gottes hervorgegangen; nur unsere ungeordneten Wünsche bewirken, dass die geschaffenen Güter schlecht gebraucht werden können.

## **Der Kampf um die Reinheit und die Freiheit des Herzens**

Reinheit des Herzens bedeutet eine heilige Weise des Fühlens. Mit Gottes Hilfe und persönlicher Anstrengung gelingt es, immer mehr ein „reines Herz“ zu haben: Reinheit in Gedanken und Wünschen. Reinheit des Herzens ist ein bildlicher Ausdruck für mehr Freiheit, um zu lieben.

Was das 9. Gebot betrifft, so erreicht der Christ diese Reinheit mit der Gnade Gottes und durch die Tugend

und die Gabe der Keuschheit, durch die Lauterkeit der Absicht, die Reinheit des Blicks und das Gebet.<sup>6</sup>

Die *Reinheit des Blicks* begnügt sich nicht damit, den Blick von eindeutig unpassenden Bildern abzuwenden, sondern verlangt eine Läuterung des Gebrauchs unserer äußeren Sinne, die uns die Welt und die anderen Menschen mit übernatürlicher Sicht betrachten lässt. Es geht um einen positiven Kampf, der es dem Menschen erlaubt, die wahre Schönheit alles Geschaffenen zu entdecken, besonders die Schönheit jener Wesen, die nach dem Abbild Gottes und ihm ähnlich gebildet wurden.<sup>7</sup>

„Reinheit verlangt Schamhaftigkeit. Diese ist ein wesentlicher Bestandteil der Mäßigung. Die Schamhaftigkeit wahrt den Intimbereich des Menschen. Sie weigert sich, zu enthüllen, was verborgen bleiben

soll. Sie ist auf die Keuschheit hingeordnet, deren Feingefühl sie bezeugt. Sie lenkt Blicke und Gesten entsprechend der Würde der Menschen und ihrer Verbundenheit“ (*Katechismus*, 2521).

Was die materiellen Güter angeht, so stimuliert die heutige Gesellschaft den Konsum und die persönliche Selbstbestätigung so gewaltig, dass sogar die Stabilität der Familie gefährdet wird. Viele Menschen werden sich zu spät bewusst, dass sie ihr Leben auf Beruf, Geld und Prestige zentriert und andere, wichtigere Aspekte ihrer Existenz – ihre Beziehung zu Gott und ihre Familie – vernachlässigt haben.

Die übertriebene Bedeutung, die heute – mehr als so manchen anderen Werten – dem materiellen Wohlstand beigemessen wird, ist kein Zeichen menschlichen Fortschritts; sie ist eine Erniedrigung

des Menschen, dessen Würde darin besteht, ein geistiges Geschöpf zu sein, das zum ewigen Leben der Kinder Gottes berufen ist (vgl. Lk 12,19-20).

„Das zehnte Gebot verlangt, den Neid aus dem Herzen der Menschen zu verbannen“ (*Katechismus*, 2538). Der Neid ist eine Hauptsünde. „Er besteht darin, dass man traurig ist, weil es einem anderen gut geht“ (*Katechismus*, 2539). Neid kann viele andere Sünden nach sich ziehen: Hass, Klatsch, Ehrabschneidung, Ungehorsam usw. Der Neid verstößt gegen die Liebe. Um gegen ihn anzukämpfen, müssen wir eine Haltung des Wohlwollens gegenüber den anderen einnehmen. Dabei hilft uns auch die Tugend der Demut, denn man darf nicht vergessen, dass der Neid häufig dem Stolz entspringt (vgl. *Katechismus*, 2540).

Um in der Lage zu sein, aus ganzem Herzen und mit allen Kräften zu lieben, bedarf es einer inneren Ordnung, die auf der Gnade und den Tugenden beruht. Sie begnügt sich nicht damit, gerade noch die schwereren Sünden zu vermeiden, sondern strebt nach jener Harmonie des inneren Friedens, der die Heiligen kennzeichnet.

Pablo Requena

## **Grundlegende Bibliografie**

*Katechismus der Katholischen Kirche*, 2514-2557.

## **Empfohlene Lektüren**

Hl. Josefmaria, Homilie *Denn sie werden Gott schauen*, in *Freunde Gottes*, 175-189; Homilie *Loslösung*, in *Freunde Gottes*, 110-126.

---

1 Papst Franziskus, Audienz,  
28.11.2018.

2 Vgl. Gal 5,19-21; Röm 1,29-31; Kol 3,5. Paulus schreibt, nachdem er aufgefordert hat, die Unzucht zu meiden: *Jeder von euch lerne, mit seiner Frau in heiliger und achtungsvoller Weise zu verkehren, nicht in leidenschaftlicher Begierde wie die Heiden, die Gott nicht kennen.* (...) *Denn Gott hat uns nicht dazu berufen, unrein zu leben, sondern heilig zu sein* (vgl. 1 Thess 4,3-7). Er betont die Wichtigkeit der Affekte, die Ursprung der Handlungen sind, und lässt die Notwendigkeit ihrer Läuterung für das christliche Leben erkennen.

3 Auf diese Weise wird man leicht den Unterschied zwischen „spüren“ und „einwilligen“ verstehen, bezogen auf eine bestimmte Leidenschaft oder Regung der Sinnlichkeit. Nur wenn man einwilligt, kann ein Sünde

vorliegen (sofern die Materie sündhaft war).

4 „Du plätscherst in den Versuchungen herum, bringst dich dabei in Gefahr, spielst mit Blicken und mit Vorstellungen, ergehst dich in seichtem Geschwätz. – Und dann bist du verstört, wenn Zweifel, Skrupel, Verwirrung, Trübsinn und Niedergeschlagenheit auf dich einstürmen. – Du musst mir zugeben, dass du wenig konsequent bist“ (hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, 132).

5 „Das zehnte Gebot betrifft die Absicht des Herzens; es fasst, zusammen mit dem neunten, alle Vorschriften des Gesetzes zusammen“ (*Katechismus*, 2534).

6 „Mit der Gnade Gottes gelingt ihm das

- durch die Tugend und Gabe der Keuschheit, denn die

Keuschheit ermöglicht, mit aufrichtigem und ungeteiltem Herzen zu lieben;

- durch die lautere Absicht, die das wahre Ziel des Menschen ins Auge fasst, denn der Getaufte sucht mit arglosem Auge in allem den Willen Gottes zu erkennen und zu erfüllen (vgl. Röm 12,2; Kol 1,10);
- durch die äußerlich und innerlich lautere Sichtweise, durch die Beherrschung der Gefühle und der Phantasie, durch die Zurückweisung jedes Wohlgefallens an unreinen Gedanken, die zur Abkehr vom Weg der göttlichen Gebote verleiten: Der *Anblick erregt die Sehnsucht der Toren* (Weish 15,5);
- durch das Gebet“ (*Katechismus*, 2520).

7 „Die Augen! Durch sie geht viel Böses in dein Inneres ein. - Wie viele

haben die gleiche Erfahrung wie David machen müssen!... Wenn ihr den Blick bewahrt, ist euer Herz beschützt“ (hl. Josefmaria, *Der Weg*, 183). „Mein Gott: In allem, was ich sehe, finde ich Schönheit und Anmut. Also will ich meine Blicke im Zaum halten..., weil ich liebe“ (Ders., *Im Feuer der Schmiede*, 415).

Pablo Requena

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-ch/article/thema-34-das-neunte-und-zehnte-gebot/> (22.01.2026)